અમદાવાદ-"સસ્તુ સાહિત્ય મુદ્રણાલય"માં
ભિક્ષુ-અખંડાનંદના મંત્રીપણે મુદ્રિત

પ્રકાશકનું નિવેદન

" વિવિધ ગ્રંથમાળા "ના સત્યાવીસમા (સં. ૧૯૯૪ના) વર્ષના ગ્રંથાંક ૩૧૦ થી ૩૧૨ તરીકે આ છેલ્લું પુસ્તક છે.

આ પ્રકારના લેખોનો સંગ્રહ સંવત ૧૯૮૯ માં આર્યભિષકના ઉમેરારૂપે " વૈદક સંબંધી વિચારો"ના નામે પ્રસિદ્ધ થયો હતો. તેની વીસ હજાર પ્રતો એકજ વરસમાં ઊપડી જવાથી તેની ઉપયોગીતા વિશેષ સમજાઇ હતી. એટલે એજ ધોરણે તૈયાર કરેલા સંગ્રહરૂપે આ ભાગ બીજો પ્રસિદ્ધ થાય છે.

લેખોની પસંદગી જે હેતુ અને ધોરણથી કરવામાં આવે છે એ વિષે પહેલા ગ્રંથમાં જણાવ્યું છે; એટલે આ સ્થળે એટલું જણાવવું બસ થશે કે આ ગ્રંથમાં અપાયેલા ઉપવાસ, સૂર્યસ્નાન, સુગંધીની આરોગ્ય પર અસર, પાણી, માટી અને હવાનો જીવન સાથેનો નિકટનો સંબંધ, ગોપાલનથી થતા વિવિધ રોગોનો નાશ, સ્નેહન પ્રયોગો વગેરે કુદરતી ઉપચારોને અનુભવ કે માહિતીના અભાવે અજમાવવામાં કેટલાકને ડર કે શંકા રહે એ સ્વાભાવિક છે. પરંતુ એવા કુદરતી ઉપચારો પર વિશ્વાસ રાખી ખંતપૂર્વક તેને અમલમાં મૂકવા પ્રયત્ન કરનારને જરૂર ફાયદો થયા વગર રહેશે નહિ. દવાઓ અને ઇન્જેકશનો વગેરે તાત્કાલિક અસર કરે તેવા ઉપચારોથી દર્દને સાધારણ રીતે રોકી શકાય છે પરંતુ તેનો જડમૂળથી નાશ થતો નથી. તેને જડમૂળથી કાઢવા માટે તો ધીરજથી કરવામાં આવતા કુદરતી ઉપચારો વડે જેટલો ફાયદો થાય છે તેટલો દવા કે ઇન્જેકશનોના ઉપચારોથી ભાગ્યેજ થાય છે.

સદ્ભાગ્યની વાત છે કે કુદરતી ઉપચારોની ઉપયોગીતા હવે પાશ્ચાત્ય પ્રજા સમજતી થઈ છે. આરોગ્ય, વ્યાયામ અને આહાર-વિહારની બાબતમાં અમેરિકામાં જાગૃતિ લાવનાર બર્નાર મેકફેડનનું નામ તો હવે જાણીતું છે. તેઓ તો એટલે સુધી કહે છે કે, " દરેક જાતનાં દર્દો કુદરતી ઉપચારોથી મટાડી શકાય છે ને કોઈ પણ દર્દ અસાધ્ય નથી." બર્નાર મેકફેડને કુદરતી ઉપચારો વડે અનેક અસાધ્ય દર્દો મટાડીને ડૉક્ટરોને આશ્ચર્યચકિત કરી દીધા છે. પરિણામે ધીમે ધીમે એ કુદરતી ઉપચારો તરફ તેમનું લક્ષ ખેંચાયું અને હવે તો આહાર-વિહારના કુદરતી નિયમો સમજાવનારા ગ્રંથો યુરોપ-અમેરિકામાં ઘણા નીકળવા લાગ્યા છે.

આ ગ્રંથમાં લેખોને વ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવવાની બનતી કાળજી રખાઇ છે. પુસ્તક છપાતી વખતે જે કેટલાક અગત્યના લેખો મળી આવેલા તે વચ્ચે વચ્ચે મુકાયેલા છે; છતાં તેનો ક્રમ તો એક સરખો જળ-

વાઇ રહેલો જણાશે. કુદરતી ઉપચારો, આરોગ્યતા સાચવવા માટે વિવિધ દૃષ્ટિબિંદુઓ, ઉપવાસ અને તેની અગત્યતા, હવા, આહાર, પાણી, માટી, દાંત અને નાકનું રક્ષણ, કેટલાંક વધુ પ્રમાણમાં પ્રસરેલાં દર્દોનો પરિચય અને તેની ચિકિત્સા તેમજ તમાકુ અને ઝેરી પ્રાણીઓના વિષ સામેના ઉપાયો, કેટલીક વનસ્પતિનો યોગ્ય પરિચય અને છેલ્લે કેટલાક રોગોના સાદા, સરળ અને અનુભૂત પ્રયોગો—આવો ક્રમ આ પુસ્તકમાં યોજાયો છે. વળી એકજ વિષય ઉપર એકથી વધુ લેખો જણાશે; તો તે સંબંધમાં જણાવવાનું કે એ દરેક લેખમાં કાંઇ ને કાંઈ વિશેષતા હોવાથી પસંદ કરવામાં આવેલા છે. આશા છે કે વાચક બંધુ એવા જુદા જુદા લેખોમાંથી પોતાને જરૂરી બાબત પ્રાપ્ત કરી લેશે.

આમાં સંગ્રહાયેલા પ્રત્યેક લેખ સાથે તેના લેખકનું નામ, તે લેખ જેમાંથી લેવાયો છે તે પત્રનું નામ, પ્રકટ થયા તારીખ વગેરે બનતા સુધી અપાયું છેજ. આ સ્થળે તે તે સર્વ લેખક, અનુવાદક અને પ્રકાશક સજ્જનોનો આભાર માની કહેવાનું કે લેખોમાં જે કાંઈ ઉપકારકતા અને ઉપયોગીતા જણાય તે તે માટે વાંચનાર બંધુઓના પુણ્ય અને કૃપાના અધિકારી તો તે તે લેખકો, અનુવાદકો અને પ્રકાશક બંધુઓજ છે.

આ સંગ્રહમાંના કોઈ લેખ, લેખક, ઔષધિ, બનાવટ અથવા બીજી બાબત માટે કોઇને કાંઇ પૂછવા જેવું જણાય તો તે તેના મૂળ લેખકને પૂછવું જોઇએ અને લેખક બંધુના સરનામા માટે તે લેખ પ્રથમ જ્યાં છપાયો હોય ત્યાં પુછાવવું જોઇએ.

જે સજ્જનોને આમાં અગત્યની ભૂલચૂક વગેરે જણાય તે તેઓ યોગ્ય સુધારણા સાથે લખી મોકલવા કૃપા કરશે તો તે બીજી આવૃત્તિ વખતે અથવા તો ગ્રંથમાળાના કોઈ પુસ્તક દ્વારા યથામતિ પાઠકોની જાણમાં લવાશે.

આ પછીનાં પૃષ્ઠોમાં (૧) મહાત્મા ગાંધીજી—નાના હતા ત્યારે, (૨) યુગદેવ ગાંધીજી, (૩) અહિંસાની મર્યાદા અને (૪) જીવન પર ગાંધીજીની અસર—એ ચાર લેખો ખાસ વાંચવા વિચારવા જેવા હોવાથી અપાયા છે.

છેલ્લે અર્ચના પરમ સુહૃદ્ **યેષો નારાયણો હરિઃ** એમના અખૂટ વાત્સલ્ય અને ઉપકારોને પુષ્પશ્રદ્ધા પાઠક બંધુઓ અધિકાધિક સમજે—અનુભવે અને આધિ, વ્યાધિ તથા ઉપાધિમાત્રથી સદાને માટે મુક્ત બની રહે એવી ભાવનાપૂર્વક **हरिः ॐ तत्सत्**

સંવત. ૧૯૯૫
કારતક સુદિ ૭)

બિક્ષુ—અખંડાનંદ

लोकोपयोगी सस्ती ग्रंथमाळा-पोरबंदर*

લોકોપયોગી સસ્તાં પુસ્તકો પ્રકટ કરી તેનો ફેલાવો કરવાનો આ ગ્રંથમાળાનો ઉદ્દેશ છે. આ માળાના ગ્રાહક થવા માટે માત્ર રૂા. ૩) અનામત મૂકવા પડે છે. તેમાંથી પુસ્તકની કિંમત અને ટપાલખર્ચ બાદ કરતાં વર્ષ આખરે જે વધારો રહે તેની જાણ ગ્રાહકોને કરવામાં આવે છે અને નવા વર્ષ માટેની અનામત માગવામાં આવે છે.

બહાર પડેલાં ઉત્તમ પુસ્તકો

યુગાવતાર ગાંધી—લેખકઃ—શ્રી રામનારાયણ નાગરદાસ પાઠક. પયંગંબર અને સાધુસંતોની તવારીખમાં પારદર્શક સચ્ચાઇના અપૂર્વ નમૂનારૂપ મહાત્મા ગાંધીજીનું રસમય સરળ શૈલીમાં જાન્યુઆરી–૧૯૩૮ સુધીનું ચરિત્ર ત્રણ ખંડોમાં અપાયું છે.

ખંડ ૧ લો—સાદું પૂંઠું ... પકકા ... ૨૩૬ ... ૦॥=
ખંડ ૨ જો „ ... „ ... ૩૦૦ ... ૦॥।
ખંડ ૩ જો „ ... „ ... ૨૮૦ ... ૦॥।

ત્રણે ગ્રંથો સાથે રૂા. ૨) માં મળશે. પોસ્ટેજ ખર્ચ જુદું.

કુદરતમય જીવન—અનુવાદકઃ–શ્રી ચમનલાલ મા૦ વૈષ્ણવ. 'રીટર્ન ટુ નેચર' નામના અંગ્રેજી પુસ્તકનો અનુવાદ. રોગમાંથી કેમ છૂટાય, અશાંતિમાંથી કેમ છૂટાય એ આ પુસ્તક બતાવશે. કદ ઇંચ પકકા, પૃષ્ટ ૨૦૦, પાકુ પૂંઠું મૂલ્ય ૦॥=

ખોરાક—લેખકઃ–શ્રી. ચમનલાલ માધવરાય વૈષ્ણવ. આ પુસ્તક સરળ ભાષામાં લખાયું હોઇને ૪૦ પ્રકરણમાં આહારના જુદા જુદા વિષયોને ટુંકાણમાં સમાવ્યા છે. અત્યારની રાંધવાની પદ્ધતિથી આપણે ખોરાકને નિઃસત્ત્વ અને જીવનીય તત્ત્વ–વિટામિન વગરનો બનાવીએ છીએ; પરિણામે આરોગ્ય ગુમાવી ઘણા રોગોના ભોગ થઇએ છીએ. શાકભાજી તથા ફળોની રોજની ઉપયોગીતા પણ યોગ્ય રીતે સમજાવી છે. પકકા ના કદનાં પૃષ્ઠ ૨૦૮, સાદુપૂંઠું, મૂલ્ય રૂા. ૦॥.

હવે પછી બહાર પડનારાં પુસ્તકો

નવો પ્રકાશ—લેખકઃ–અજ્ઞાત. પૃષ્ઠ ૧૫૦. નિકટના સાથીઓ અને સ્નેહીઓ પર લખેલા હૃદયસ્પર્શી પત્રોનો સંગ્રહ; યુવાનોને, દંપતીને, ખેડૂતને, ગ્રામસેવકને, શિક્ષકને લખેલા આ

* આ. જ. ખ. સ્વેચ્છાથી લેવાયેલી છે. હવે ફરીથી છપાશે નહિ.

વિચારકના પત્રો ગુજરાતી ભાષાના જૂજ પત્રસાહિત્યમાં કિંમતી ઉમેરો કરશે.

રૈયતનું રાજ્ય—લેખકઃ-શ્રી રામનારાયણ ના. પાઠક.(એકાંકી નાટક); પૃષ્ઠ ૧૦૦. મહાન ટોલ્સ્ટોયના બાલસંવાદોને આધારે લખાયેલા સંવાદોને વધારીને ખેડૂતોને ઉપયોગી બનાવવામાં આવ્યા છે. ગામડાના લોકો આગળ ભજવાયેલા આ સંવાદો સૌને બહુ ગમેલા અને ઉપયોગી લાગેલા. તેથી તેને વધારીને સળંગ નાટકના રૂપમાં મૂકવામાં આવ્યા છે.

મહારાષ્ટ્રી સંતો—લેખકઃ-રામનારાયણ ના. પાઠક. પૃષ્ઠ ૧૫૦. સમાજના ઘડતરમાં અમૂલ્ય ફાળો આપનાર મહાન સમાજસુધારકો અને સંતોનાં ટૂંક જીવનચરિત્ર; શંકરાચાર્ય, જ્ઞાનદેવ, નામદેવ, એકનાથ, તુકારામ અને રામદાસ સમર્થ.

કઈ રીતે મદદ કરશો ?

માત્ર લોકકલ્યાણના હેતુથી ચાલતી આ માળાને કઈ રીતે મદદ કરશો ?

૧ માળાનાં પુસ્તકો ખરીદી, વાંચી, વંચાવી તેનો ફેલાવો કરીને.

૨ જરૂર કરતાં વધારે નકલ ખરીદી, જ્યાં આ પુસ્તકો પહોંચવાના સંભવ ન હોય ત્યાં પહોંચાડીને.

૩ ગામડાંઓમાં યોગ્ય વ્યવસ્થા પ્રમાણે પુસ્તકો મફત મોકલવા માટે દાન મોકલીને.

૪ પુસ્તક પ્રગટ કરવામાં રોકવી પડતી મૂડી માટે લોન કે ભેટ તરીકે નાણાં મોકલીને.

૫ લોકોપયોગી પુસ્તક અને તેટલી સાદી ભાષામાં વિના વળતરે લખી મોકલીને.

મળવાનાં સ્થળઃ—

(૧) ભારતોદય મંડળ—પોરબંદર

(૨) ભારતી સાહિત્ય સંઘની નીચેની શાખાઓમાંઃ—

અમદાવાદ—કે. પાનકોરનાકા (મુખ્ય કાર્યાલય

મુંબઈ-ગ્રોન્ટ રોડ; સુરત-બાલાજી રો

विविध ग्रंथमाळानो पृष्ठमेळ-सं. १९९४

"વિવિધ ગ્રંથમાળા" ના સંવત ૧૯૯૪ ના વર્ષમાં અપાયેલાં પુસ્તકોનો પૃષ્ઠમેળ નીચે મુજબ છે.

ગ્રંથાંક	પુસ્તકનું નામ	પૃષ્ઠ	મૂલ્ય
૩૦૧ થી ૩૦૪	કતલખાનું	૬૯૬	૨।
૩૦૫	વિષ્ણુસહસ્રનામાવલિ દર્શન (સોળ પેજી પૃષ્ઠ ૨૪૦ નાં પૃષ્ઠ)	૧૮૦	૦।=
૩૦૬ થી ૩૦૯	આખ્યાનમાળા-ગ્રંથ પહેલો	૭૦૮	૨।
૩૧૦ થી ૩૧૨	વૈદક સંબંધી વિચારો-ભાગ બીજો	૪૩૨	૧।=
	કુલ	૨૦૧૬	૬।

ગ્રાહક થનાર માટે વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૫) અને ચાલુ વરસનું પોસ્ટેજ માફ હોય છે; આફ્રિકા ઇત્યાદિ દેશાવર માટે લવાજમ રૂ. ૮) અથવા શીલીંગ ૧૨) છે. બહાર પડેલાં પુસ્તકો ગ્રાહક થતી વખતે અપાઈ ખાતાનાં નીકળે તેમ જે તે સરનામે બુકપોસ્ટથી મોકલી અપાય છે.

शुद्धिपत्र

પૃષ્ઠ	પંક્તિ	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૨	૯	સાથી	સૌથી
૧૧	૧	દીધ	દીર્ઘ
૧૫	૩૦	પાંતજલ	પાતંજલ
૯૨	૭	આપની	આવતી
૯૨	૩૧	ઓનીમાં	ઓનીમા
૧૦૫	૨૬	નિયામન	નિયમિન
૧૪૧	૧૪	નાબુનાં	નામના
૧૫૯	૧૯	ટોલિયરના	રોલિયરના
૧૮૦	૩૦	ગેદ્રિય	ગેંદ્રિય
૧૯૯	૨૨	પૌષ્ટક	પૌષ્ટિક
૨૪૪	૩	આન્દર્ય	સૌન્દર્ય
૨૭૧	૧૯	માટ	માટે
૩૦૭	૨	માનો	સોનો
૩૦૯	૩૧	ગાબુ	ગોબુ

૧–મહાત્મા ગાંધીજી–નાના હતા ત્યારે

(લેખક:–ચિત્રભાઇ ત્રિવેદી)

૧–ઠોઠ વિદ્યાર્થી

રાજકોટની હાઇસ્કૂલનો પહેલા ધોરણનો વર્ગ. ઇન્સ્પેક્ટર સાહેબ નિશાળ તપાસવા આવ્યા છે. તેમણે વિદ્યાર્થીઓને પાંચ અંગ્રેજી શબ્દો લખાવ્યા. માસ્તર ક્લાસમાં આંટા મારતા હતા. એક વિદ્યાર્થીએ એક શબ્દની જોડણી ખોટી લખી. માસ્તરે આ જોયું. તેમણે વિદ્યાર્થીને બૂટની અણી મારી, પાસેના છોકરાની પાટીમાંથી જોઇ લઈ જોડણી સુધારવાની સૂચના કરી. પણ આ વિદ્યાર્થી શાનો સમજે? એના મનમાં એમ કે માસ્તર તે વળી ચોરી કરવાનું કહે! બીજા વિદ્યાર્થીઓના બધા શબ્દો ખરા પડયા. આ વિદ્યાર્થીનો એક શબ્દ ખોટો પડયો. આખા વર્ગમાં ઠોઠ વિદ્યાર્થી! ઇન્સ્પેક્ટર ગયા પછી માસ્તરે વિદ્યાર્થીને કહ્યું: "મૂરખ કેની! બૂટની અણી મારી મેં ચેતાવ્યો તો હતો કે પાસેના છોકરામાં જોઇને ચોરી કરી લે."

આખાય વિદ્યાર્થી માસ્તરની સૂચના જરૂર સમજી જાત, પણ આ વિદ્યાર્થી તો સરળતા અને સચ્ચાઇની મૂર્તિ હતો. આ બનાવ બન્યા છતાંએ વિદ્યાર્થીને ચોરી કરતાં ના આવડયું તે નાજ આવડયું. આ વિદ્યાર્થીનું નામ મોહન. તે બીજું કોઈ નહિ, પણ આપણા મહાત્મા ગાંધીજી. તેમનું નામ મોહનદાસ. પિતાનું નામ કરમચંદ. એ રહેવાસી પોરબંદરના.

૨–દંડમાંથી બોધ

શનિવાર હતો. મોહનને બપોરના ચાર વાગે કસરતમાં હાજર થવાનું હતું. તેની પાસે ઘડિયાળ ન હતું. ચોમાસાના દિવસો હતા. આકાશ વાદળાંથી છવાયેલું હતું. કેટલા વાગ્યા તે કળી શકાય તેમ ન હતું. મોહન નિશાળે તો ગયો, પણ મોડો પડયો. આથી તેને હેડમાસ્તર પાસે લઇ ગયા. મોહને મોડો પડવાનું કારણ કહ્યું, પણ હેડમાસ્તરે માન્યું ના માન્યું. તેનો દંડ કર્યો. મોહનને રડવું આવ્યું. તે સાચું બોલતો હતો; છતાં તેને ખોટો ઠેરવી દંડ કરવામાં આવ્યો હતો. પણ આ બનાવ ઉપરથી એણે બોધ લીધો:–"સાચું કહેનાર માણસે હંમેશાં સાવધ રહેવું, કદી બેફિકર ના રહેવું."

૩–પ્રિય પુસ્તકો

મોહનને બીજી મોટાઓના વાંચવાનો શોખ ન હતો. નિશાળની ચોપડીઓ તે વાંચે. એક વખત 'શ્રવણપિતૃભક્તિ' નામનું નાટક એના હાથમાં આવ્યું. તેણે રસપૂર્વક વાંચ્યું. તે ખૂબ ગમી ગયું. [illegible] તેમ આપણાં માતા [illegible] કહે, તે અનુસાર તે રોજ પિતાના પગ

તળાંસતો. માતાની આજ્ઞા ને કદી ના ઉથાપતો.

મોહને હરિશ્ચંદ્રનું નાટક જોયું. હરિશ્ચંદ્રની વિપદો જોઇ તે ખૂબ રડ્યો. ત્યારથી તેણે સત્ય પાળવાનો નિર્ધાર કર્યો. સત્ય પાળતાં દુઃખ પડે પણ ડગવું નહિ એવો સંકલ્પ કર્યો. પ્રહ્લાદની વાત તેને ખૂબ ગમતી. પ્રહ્લાદ તો નાનો બાળક હતો; પણ તેણે રામનામ દેવામાં કેવી હિંમત બતાવી હતી ? મોહનને પ્રહ્લાદનો સત્યાગ્રહ ખૂબ ગમી ગયો.

તે મોટો થયો ત્યારે તેણે સરકારના જુલમ જોયા. તેણે સરકારની સાથે સત્યાગ્રહ આરંભ્યો. પ્રહ્લાદનો સત્યાગ્રહ નજર સામે રાખી તેણે સરકારની સામે મોરચા માંડ્યા. હિન્દની પ્રજાનાં દુઃખ દેડવા તેણે સત્યની લડત માંડી.

૪–સત્યપાલન

મોહનને અને તેના ભાઇને નારતાપાણીની ટેવ પડી ગઈ હતી. તેમાં ઘણું દેવું થઇ ગયું હતું. હવે દેવું ક્યાંથી પતાવવું ? લેણદાર આવી પિતા પાસે પૈસા માગે તો ? મોહનની ગભરામણનો પાર નથી. દેવું ભરપાઇ કરી દેવા તેણે બુદ્ધિ દોડાવી. તેના ભાઇના હાથે સોનાનું નક્કર કડું હતું, તેમાંથી કકડો કાપી, તે સોનું વેચી, દેવું પતવી દીધું હોય તો કોણ જાણનાર છે ?

કડું કાપ્યું અને દેવું પતવ્યું. પણ મોહનના જીવને શાંતિ નથી. તેણે ચોરી કરી. પાપ કર્યું. પિતાથી છાનું રાખ્યું. અરર ! તેના દિલમાં અપાર વેદના થાય છે. પાપ તો કબૂલ કરવુંજ જોઇએ એવું તેણે નક્કી કર્યું. પણ પિતા મારશે તો ? માર સહન કરીશ, પણ સત્યપાલન કરવુંજ જોઇએ. પિતાને મોંએ કહેવાની મોહનની હિંમત ચાલી નહિ. તેણે ચિઠ્ઠી લખી તેમાં પાપ કબૂલ્યું અને માફી માગી. પિતા ખાટલાવશ હતા. ધ્રૂજતા હાથે અને રડતી આંખોએ મોહને ચીઠ્ઠી પિતાના હાથમાં મૂકી. પિતા ચિઠ્ઠી વાંચી રડ્યા. મોહન પણ ખૂબ રડ્યો. પિતાએ મોહનનો ગુનો માફ કર્યો. સત્યવાદી પુત્ર ઉપર તેમનો પ્રેમ વધ્યો.

૫–પ્રતિજ્ઞાપાલન

ગાંધીજી મેટ્રિક પાસ થયા. બેરીસ્ટરનું ભણવા વિલાયત જવા તૈયાર થયા. માતાની રજા માગી. માના પુતળીબાઇ કહે, "ના નથી જવું. તું ત્યાં જઇ દારૂ પીએ, માંસ ખાય, અનીતિ કરે." ગાંધીજી કહે, "માજી, હું પ્રતિજ્ઞા કરૂં છું કે દારૂ નહિ પીઉં, માંસ નહિ ખાઉં, અનીતિમાં નહિ ફસાઉં." માતાએ રજા આપી. ગાંધીજી વિલાયત ગયા. ત્યાં તો લોકો માંસાહાર કરે. એજ એમનો ખોરાક. અન્નાહાર તો મળેજ નહિ. આથી ગાંધીજીને ત્યાં મહિનાઓ સુધી અડધા ભૂખ્યા રહેવું પડ્યું. મોટા લોકોએ એમને માંસાહાર કરવા લલચાવ્યા. વળી કોઇકે તેમને ધમકાવ્યા. પણ તે અકકમ રહ્યા. માની પ્રતિજ્ઞા પાળી. પછી તેમણે હાથે રાંધી ખાવા માંડ્યું. સત્યનો કેવો

આગ્રહ! સત્યપાલન માટે કેવો પ્રેમ ને આદર!

ઉપલા પ્રસંગો મહાત્મા ગાંધીજીની વિદ્યાર્થી અવસ્થાના છે. એમણે સુંદર આત્મકથા લખી છે. વિદ્યાર્થીઓને એમાંથી ઘણું શીખવા જેવું છે. તમે મોટા થાવ, ત્યારે એને જરૂરથી વાંચજો.

("બાળક" માસિકના એક અંકમાંથી)

૨–યુગદેવ ગાંધીજી

(લેખકઃ–'એક નમ્ર સેવક')

"જેની હું ત્રીસ વર્ષ થયાં ઝંખના કરી રહ્યો છું તે તો આત્મદર્શન છે, તે ઇશ્વરનો સાક્ષાત્કાર છે, મોક્ષ છે. મારૂં ચલન-વલન બધું એ દૃષ્ટિએ છે અને મારૂં રાજ્યપ્રકરણી ક્ષેત્રની અંદર ઝંપલાવવું પણ એજ વસ્તુને આધીન છે."

ઉપરના શબ્દોમાં ગાંધીજીએ પોતાનું જીવનધ્યેય દર્શાવ્યું છે. ગાંધીજીને યથાર્થ રીતે સમજવાનો પ્રયત્ન કરનારે એ ધ્યેય હંમેશાં દૃષ્ટિ સમક્ષ રાખવું જોઇએ. જે પ્રવૃત્તિઓ એ ધ્યેયની નજીક લઇ જનારી લાગે તેટલીજ ગાંધીજીને માન્ય થાય.

ગાંધીજી તો સત્યરૂપી પરમેશ્વરનાજ પૂજારી છે. એને માટે પ્રિયમાં પ્રિય વસ્તુનો ત્યાગ કરવાની એમની તૈયારી છે. એ સત્યની શોધરૂપી યજ્ઞમાં શરીરને પણ હોમવાની એમની તૈયારી અને શક્તિ છે.

વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં એ સત્યને વણી લેવાના એમના મનોરથ છે. એમને મન "સત્ય એજ સર્વોપરી છે; અને તેમાં અગણિત વસ્તુઓનો સમાવેશ થઇ જાય છે." એમની દૃષ્ટિએ "સત્ય એ સાધ્ય છે; અહિંસા એ સાધન છે." "પરમેશ્વરનો–સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરવાનું એકજ સાધન તે અહિંસા છે." તેથીજ ગાંધીજી અહિંસા ઉપર આટલો બધો ભાર મૂકે છે. બુદ્ધની માફક ગાંધીજીને અહિંસા એ પરમધર્મ છે. એ ધર્મ એમને મન નિત્ય છે; સુખદુઃખ અનિત્ય છે.

સાધ્ય અને સાધનના ચિંતનમાંથી ગાંધીજીને બ્રહ્મચર્ય, અસ્તેય, અસ્તેય, અપરિગ્રહ, અભય, અસ્પૃશ્યતાનિવારણ, જાતમહેનત, સર્વધર્મસમભાવ, નમ્રતા અને સ્વદેશી આદિ વ્રતો હાથ લાગ્યાં. ગાંધીજીએ આ વ્રતોના પાલનદ્વારા સત્યને સુરક્ષિત બનાવ્યું છે. જાણે કે રહે તેની એમને ચિંતા નથી; પરંતુ આ વ્રતોનું સંપૂર્ણ પાલન થાય તેનીજ એમને કાળજી છે. "ઇશ્વર પોતે નિરંજની, નિર્વિકાર છે એટલે ઇશ્વરમય થવાનો પ્રયત્ન કરનારે પણ નિર્વિકાર બનવું રહ્યું. "ઇશ્વર પોતે પણ વ્રત ચૂકે તો ... ?" એવું એમનું મનવું છે. તેથીજ તેઓ વ્રતપાલન માટે આગ્રહી છે. "વ્રતભંગ–ધર્મભંગ મનનો નિકેદ કરનારાજ ...

ઝાંખી કોઇ કાળે કરી શકે" એવી એમને ખાત્રી છે. એથી "જ્યાં ઈશ્વરદર્શન કરવાનો પ્રશ્ન રહ્યો છે ત્યાં વ્રત વિના કેમ ચાલી શકે ?"

ગીતાજી એ ગાંધીજીને સદ્‌ગુરુરૂપે છે. "એવી એક પણ ધર્મની ગુંચવણ નથી કે જેનો ઉકેલ ગીતા ન કરી શકે." ગીતાજીમાં એમને અનન્ય શ્રદ્ધા છે. ગીતાજી એમનો 'આધ્યાત્મિક શબ્દકોષ' છે. ગીતાજીના ઉપદેશને અનુરૂપ જીવન ઘડવાનો એમનો સતત પ્રયત્ન છે. તુલસીકૃત રામાયણ ઉપર ગાંધીજી મુગ્ધ છે અને ભક્તિરસની વૃદ્ધિ કરનાર અલૌકિક ગ્રંથ તરીકે તેની ગણના કરે છે. ગાંધીજીનું જીવન એ ગીતા અને રામાયણમાંના ઉત્તમોત્તમ આદર્શો પર રચાયેલું અપૂર્વ જીવન છે.

"પરંતુ મહાપુરુષો કેવળ શાસ્ત્રોને અનુસરનારા નથી હોતા. એ શાસ્ત્રોને રચનારા અને ફેરવનારા પણ થાય છે. એમનાં વચનો એજ શાસ્ત્રો થાય છે; અને એમનાં આચરણો એજ અન્યને દીવાદાંડીરૂપ થાય છે. એમણે પરમતત્ત્વ ઓળખી લીધું છે, એમણે પોતાનું અંતઃકરણ શુદ્ધ કર્યું છે. એવા **सज्ञान, सविवेक** અને **शुद्धचित्त**ને જે વિચાર સૂઝે, જે આચરણ યોગ્ય લાગે તે જ સચ્છાસ્ત્ર, તે જ સદ્ધર્મ. કોઈપણ બીજાં શાસ્ત્રો એમને બાંધી શકતાં નથી કે એમના વિચારમાં ફેર પાડી શકતાં નથી."

ઉપરનાં શ્રી. કિશોરલાલ, ધ, મશરૂવાળાનાં વચનો ગાંધીજીને પૂર્ણ રીતે લાગુ પાડી શકાય. ગાંધીજીનું આચરણ એ વિશ્વના અસંખ્ય મનુષ્યોને દીવાદાંડી રૂપ છે. એમનાં વચનો સચ્છાસ્ત્રરૂપ છે. એમના આત્માનો પ્રકાશ અદ્વિતીય છે. ગાંધીજી પોતાને 'અલ્પાત્મા' માનીને મહાત્મા થઇ શક્યા છે. 'નમ્રસેવક' રહીને સમગ્ર હિંદના સરમુખત્યાર થઇ શક્યા છે. રજકણ સુધ્ધાં કચડી શકે એવા એ અલ્પ છે, અને તેથીજ તેઓ 'સ્વતંત્ર સત્ય'ની ઝાંખી કરી શક્યા છે. સમગ્ર વિશ્વને પોતાના અંતરમાં સમાવી શકે એટલા એ મહાન છે.

ગાંધીજી એટલે અનેક સદ્‌ગુણોનું અપૂર્વ સંગ્રહસ્થાન. ગાંધીજી જ્ઞાની છતાં ભક્ત છે. તપસ્વી છતાં શાંત છે. પ્રેમની એ મૂર્તિ છે. સત્યના એ અવતાર છે. ક્ષમાના એ ભંડાર છે. દયાના સાગર છે. ગાંધીજી સત્યવચની છે ને અમૃતવચની પણ છે. ગૃહસ્થ છતાં એ બ્રહ્મચારી છે. મહાન તેજસ્વી છતાં સૌમ્ય છે. સમર્થ છતાં નમ્ર છે. એમનામાં સ્વમાન છે પણ અભિમાન નથી. ઉદારતા છે પણ ઉડાઉપણું નથી. કરકસર છે પણ કંજુસાઈ નથી. એમનામાં પ્રેમ છે પણ આસક્તિ નથી. નમ્રતા છે પણ દીનતા નથી.

येका भगवंता कारणें। सर्व सुख सोडिलें जेणें।
केलें देहाचें खांडणें। तो सत्त्वगुण॥
देह आपदेनें वीटला। छंदें सुखेंनें घोसावला।
तरी निश्चयो राहिला। तो सत्त्वगुण॥

શ્રી સમર્થ રામદાસ સ્વામીએ દાસબોધમાં વર્ણવેલાં સત્ત્વગુણનાં લક્ષણો ગાંધીજીને પૂર્ણરીતે બેસતાં આવે છે. કેવળ ભગવાનને કારણે અનશન વ્રત લઇ, જગે તેટલી પીડા સહન કરવા છતાં પોતાના નિશ્ચયમાં અચળ રહેનાર ગાંધીજી એ સાચા સત્ત્વગુણી છે.

ગાંધીજીમાં સંતોષ છે; આનંદ છે. ગાંધીજીમાં પ્રવૃત્તિએ અને નિવૃત્તિએ એક સાથે વાસ કર્યો છે. એમની પ્રવૃત્તિમાં નિવૃત્તિ અને નિવૃત્તિમાં પ્રવૃત્તિ રહેલાં છે. સંગીત એમને પ્રિય છે—રેંટિયો એમની વીણા છે. પ્રાર્થના એ ગાંધીજીનો પ્રાણ છે. દરિદ્રનારાયણ એમના દેવ છે. તેમની સેવા એ પ્રભુસેવા છે. ગાંધીજી ગંભીર છે પણ ઉદાસીન નથી. ગાંધીજીનું હાસ્ય વિશ્વવિખ્યાત છે. એ મુક્ત હાસ્ય અદ્વિતીય છે. એ હાસ્યની શક્તિનું માપ નીકળી શકે એમ નથી. ઘણા માણસો વિનોદ કરી શકે છે, પણ સત્યનો ભંગ કર્યા સિવાય ગાંધીજીની માફક વિનોદ કરનારા કેટલા મળશે ?

ગાંધીજી એક મહાન કળાકાર, સમર્થ માનસશાસ્ત્રી, અને અદ્વિતીય સાહિત્યકાર છે. એમણે કળાની વ્યાખ્યાઓમાં, પ્રજાના માનસમાં અને સાહિત્યના ક્ષેત્રમાં અજબ પરિવર્તનો કર્યાં છે. એમને કળાકાર, માનસશાસ્ત્રી અને અદ્વિતીય સાહિત્યકાર ગણાવનારની હાંસી કરનાર આજે ભલે નીકળે; પરંતુ એક દિવસ એમને મહાન કળાકાર, સમર્થ માનસશાસ્ત્રી અને અદ્વિતીય સાહિત્યકાર તરીકે સ્વીકાર્યા વિના છૂટકો જ નથી. ગાંધીજી એ સાચા કેળવણીકાર પણ છે.

કાગળ પર ચિત્રો દોરવાની કળા નથી આવડતી; પરંતુ સાચું જીવન જીવવાની કળા એમણે હસ્તગત કરી છે. જે વસ્તુનું હાર્દ જાણે અને પ્રગટ કરી શકે તે કળાકાર. ગાંધીજીએ અંતર્યામીને જાણવાની, તેને પ્રગટ કરવાની કળા જાણી લીધી છે. કળાને નામે પોપાતો વિલાસ એમને ગમતો નથી. એમને તો " તપસ્યા એ જીવનમાં સૌથી મોટી કળા છે." એ સિદ્ધ કરવું છે. કાગળ પરનાં ચિત્રો કરતાં આકાશની અદ્ભુત રચના જોવામાં એમને વિશેષ આનંદ થાય છે. વિવિધતા અને સુંદરતાથી ભરપૂર એવા વિશ્વની અજબ રચના કરનાર " મહાન કળાકાર "—ઈશ્વરનાં જે વડે દર્શન થઇ શકે તે સાચી કળા. એવી કળાની ઉપાસના પાછળ ગાંધીજી સર્વસ્વ હોમી દેવા તૈયાર છે. " જે વડે આત્મદર્શન થઈ શકે તે કળા."

ગાંધીજીની આખી લડત માનસશાસ્ત્રના નિયમોને આધારે ઘડાયેલી છે. પ્રજાના માનસમાં ગાંધીજીએ ખૂબ પરિવર્તન કરાવ્યું છે. ભયને સ્થાને નિર્ભયતાની, દ્વેષને સ્થાને પ્રેમની, અનીતિને સ્થાને નીતિની, અસત્યને સ્થાને સત્યની અને પશુબળની જગ્યાએ આત્મબળની ભાવનાઓ એમણે જન્માવી છે. જેલ એ મહેલ બની છે. જેલની અવસ્થાને એમણે ફીનિક્સ બનાવી દીધી છે. મર્દ

કાલના અસ્પૃશ્યો 'હરિજનો' બનવા લાગ્યા છે. વિધવાઓને એમણે 'ત્યાગમૂર્તિ' બનાવી છે. અબળા અબળા મટી વીરાંગના બનતી જાય છે. આવાં તો અનેક પરિવર્તનો થતાં જાય છે. "આત્મબળ આગળ તલવારબળ તૃણવત્ છે" એવી ભાવના ફેલાવવાનું અને પ્રજા પાસે સ્વીકારવાનું કાર્ય ગાંધીજી જેવા સમર્થ માનસશાસ્ત્રીજ કરી શકે.

ગાંધીજી પોતાને સાહિત્યકાર તરીકે ઓળખાવતા નથી; છતાં એમણે જે સુંદર સાહિત્ય પ્રજા સમક્ષ રજૂ કર્યું છે એવું કોણે કર્યું છે? એમની 'આત્મકથા' ની તોલે આવે એવા કેટલા ગ્રંથો છે? 'મંગળ પ્રભાત' જેવાં કેટલાં પુસ્તકો છે? 'નવજીવન' અને 'યંગ ઇંડિયા' જેવાં કેટલાં વર્તમાનપત્રો છે?

બાળક સાથે બાળક થવાની, યુવાન સાથે યુવાન થવાની, વૃદ્ધ સાથે વૃદ્ધ બનવાની, તેમજ સ્ત્રીઓના હૃદયના ભાવો સમજવાની ગાંધીજીમાં અજબ શક્તિ છે. ગાંધીજી એમના પ્રસંગમાં આવનાર હરકોઇને પોતાના શુદ્ધ પ્રેમથી સ્નાન કરાવી નિર્મળ બનાવે છે. તેથી સૌને પોતાના—આત્મીયજન જેવા લાગે છે. ગાંધીજીમાં બાલસ્વભાવની સરળતા, યુવાનોનો ઉત્સાહ, વૃદ્ધોનું ડહાપણ અને ગાંભીર્ય, સ્ત્રીઓની મૃદુતા અને શ્રદ્ધાનો સુંદર સંયોગ થયો છે.

માણસમાં ચારે વર્ણના ગુણો હોવા જોઇએ. ગાંધીજીમાં બ્રાહ્મણનો ત્યાગ, બ્રાહ્મણની તપશ્ચર્યા અને બ્રાહ્મણનું જ્ઞાન છે. એમનામાં ક્ષત્રિયનું શૌર્ય અને આપલાયનવૃત્તિ છે. વૈશ્યનાં કૃષિ, ગોરક્ષા અને વાણિજ્ય છે તથા શૂદ્રની અનન્ય સેવાવૃત્તિ છે.

અત્યાર સુધીમાં થઈ ગયેલા મહાપુરુષો કરતાં પણ ગાંધીજીને એક મહાન કાર્ય કરવાનું છે; અને તે એક ગર્વિષ્ઠ સામ્રાજ્યના પ્રબળ વિરોધ સામે થઇને વિવિધ ધર્મો પાળનારી અને જુદી જુદી કોમો અને જ્ઞાતિઓમાં વિભક્ત થયેલી ભારતવર્ષની નિઃશસ્ત્ર પ્રજાને પૂર્ણ સ્વાતંત્ર્યને પંથે દોરવાનું કાર્ય એમને કરવાનું છે. ભારતની મુક્તિ દ્વારા જગતની અન્ય પરાધીન પ્રજાઓની મુક્તિનો માર્ગ એમણે સરળ કરી આપવાનો છે. પ્રજામાં પેસી ગએલાં વહેમ, પાખંડ, અનીતિ, અજ્ઞાન, અસત્ય, નૈતિક ભીરૂતા, પરસ્પર કુસંપ અને આલસ્યાદિ દોષોનો નાશ કરવાનો છે. અસ્પૃશ્યતાની જડ ઉખેડી હિંદુધર્મની શુદ્ધિ કરવાનું વિકટ છતાં પુણ્ય કાર્ય એમને કરવાનું છે. સર્વત્ર સમાનતા, સ્નેહ અને શાંતિનું સામ્રાજ્ય સ્થાપવાનું છે.

અહિંસા પ્રિય હોવા છતાં રામે રાવણ સામે હથિયાર વડે યુદ્ધ કર્યું. કૃષ્ણ એથી આગળ વધ્યા. મહાભારતના યુદ્ધ પ્રસંગે જાતે ન લડતાં એક સારથીનું પદ સ્વીકાર્યું. ઋષભદેવ, મહાવીર અને બુદ્ધ એ બધાયે આગળ ગયા. અહિંસક તરીકે તેઓ લડાઇથી તટસ્થ રહ્યા. પરંતુ આ યુગના સર્વશ્રેષ્ઠ અહિંસકે તો અહિંસાના દિવ્યશસ્ત્ર દ્વારા

દૂર આવેલા મધ્ય યુરોપમાં ઝેકોસ્લોવાકીઆના પ્રદેશને બળજબરીથી લેવાનો હિટલરે પડકાર કર્યો ત્યારે દુનિયાની શાંતિના પાયા હાલી ઉઠ્યા. નેપોલિયન, સીઝર કે કૈસરના પડકારો કરતાં આ પડકાર દુનિયાને ભયંકર લાગ્યો અને એક ભયાનક ઉલ્કાપાતમાંથી દુનિયાને ઉગારવાને ખાતર બ્રિટન અને ફ્રાંસે એક નિર્દોષ પ્રજાના સ્વાયત્ત સ્વાતંત્ર્યનો વધ કરાવ્યો. એક પ્રજાએ પણ આજ કારણસર પોતાનો વધ થવા દીધો. દુનિયાના અત્યાર સુધીના ઇતિહાસમાં અને ખાસ કરીને પ્રજાશાસનના આ યુગમાં આ કરૂણ બનાવ અશ્રુતપૂર્વ છે, આ બનાવના પ્રત્યાઘાત કેવા થશે એ હજુ દુનિયાને સ્પષ્ટ સમજાયું નથી. આજે તો દુનિયાની પ્રજાઓ ઝેકોસ્લોવાકીઆની દશા પ્રત્યે સહાનુભૂતિ દર્શાવવા કરતાં પોતાને માથે ઝઝૂમતા ભયંકર વિગ્રહને દૂર કરવા માટે ચેંબરલેનનો આભાર માનવામાં પડી ગઇ છે. આકસ્મિક રીતેજ આ બનાવ એક નવો દૃષ્ટિકોણ ખોલે છે અને તે આ છે—વિશ્વની પ્રજાના મોટા ભાગને હિંસા અને યુદ્ધ જોઇતાં નથી. પ્રજા હમેશાં શાંતિ ઇચ્છે છે ને યુદ્ધો થાય છે અને થયાં છે તે રાજદ્વારી આગેવાનોની રાજરમતનુંજ પરિણામ હોય છે. યુદ્ધ એ રાજદ્વારી આગેવાનોના વિચારોમાં થતા ભયાનક ધરતીકંપનુંજ પરિણામ છે. બીજી ભાષામાં બોલીએ તો જગતની પ્રજાનો મોટો ભાગ હિંસા કરતાં અહિંસાની રાજનીતિ પસંદ કરનાર છે. પણ આનો અર્થ એ નથી કે અહિંસાની રાજનીતિ દુનિયાનાં રાજ્યો સ્વીકારી લેશે. હિટલરે ઓસ્ટ્રીઆ અને ઝેકોસ્લોવાકીઆ લોહીનું ટીપું રેડયા વિના લીધાં. આ વિજય હિંસાનો કે અહિંસાનો? ઝેક અને ઓસ્ટ્રીઅન પ્રજા લડયા વિના તાબે થઈ એમાં એનો ત્યાગ કે નબળાઇ? હિટલરને અહિંસક કહેવો કે ઝેક અને ઓસ્ટ્રીઅન પ્રજાને ત્યાગી કહેવી એ અહિંસા અને ત્યાગ જેવા શબ્દોનું અપમાન કરવા જેવું છે. હિટલર આજે એમ કહી શકે અને કહે છે કે એણે જગતની શાંતિને બચાવી છે. બીજી તરફ એ પણ જોવાનું છે કે જો ચેમ્બરલેન હિટલરને નમ્યો તેજ માણસ જર્મની બ્રિટન કરતાં નબળું હોત તો નમત ખરો? આજે હિંસા અને શસ્ત્રોથી સજ્જ થએલા જગતમાં અહિંસાને માટે નાનો સરખો ખૂણો પણ મળી શકે તેમ છે? આવા સંજોગોમાં કોંગ્રેસે સ્વીકારેલી અહિંસાની રાજનીતિનું શું? એજ રાજનીતિ સ્વરાજ મળ્યા પછી આપણને પરવડી શકે ખરી? આ વિષયમાં હજુ સુધી કોંગ્રેસે નિર્ણય કર્યો નથી. ગાંધીજીનો અહિંસાવાદ મુસલમાન મજુરોમાં પ્રવેશી શક્યો નથી. ઘણા હિંદી ચિંતકો માને છે કે અહિંસાની રાજનીતિ મર્યાદિત છે રાજતંત્ર ચલાવનાર કોઇ પણ દેશ અત્યારના સંજોગોમાં અહિંસાને રાજનીતિ તરીકે સ્વીકારી શકે નહિ. આ અનુમાન વાસ્તવિક છે અને ગાંધીજીની અહિંસાની

ભાવના હિંદે ૧૮ વર્ષ સુધી અપનાવ્યા પછી એટલું કહેવું પડશે કે એમની અહિંસાની કસોટી અત્યાર સુધી થઇ છે તે કરતાં વધારે કપરી કસોટી સ્વરાજ મળ્યા પછી થવાની છે. શત્રુના સૈન્યોને શબ્દોની સમજાવટથી પાછાં વાળી શકાય તેવો યુગ હજુ જગતમાં ઉગ્યો નથી.

(૧૯૯૧ ના "બે ઘડી મોજ"ના દીપોત્સવી અંકમાંથી)

૪–સ્ત્રી-જીવન પર ગાંધીજીની અસર

(લેખકઃ–શ્રીમતી જ્યોત્સના શુક્લ)

ધારો કે એકાદ વ્યક્તિ કુંભકરણની પેઠે પંદર વીસ વર્ષ સુધી ઉંઘ્યા કરે અને પછી અકસ્માત જાગી ઉઠે તો સ્ત્રીજીવનમાં થયેલું પરિવર્તન જોઇને એને કેવી લાગણી થાય ? કંઈ અવનવું બની ગયું હોય, કોઇ જાદુઇ પીંછી ફરી ગઇ હોય, કોઇ જુદીજ સૃષ્ટિમાં પોતે જઈ ચઢયા હોય એવુંજ ઘડીભર તો એને લાગે અને એ મુંઝાઈ જાય. રોજ ને રોજ દૃષ્ટિ આગળ થતા ફેરફાર ને પ્રગતિનું માપ આપણે ન કાઢી શકીએ. આપણે એનું સાચું મૂલ્ય પણ ન આંકી શકીએ, પણ એનું અવલોકન કરનારને એ પરિવર્તન મુગ્ધ કર્યા વિના ન રહે.

છેલ્લાં પંદર વર્ષોમાં સ્ત્રીઓએ આશ્ચર્યજનક પ્રગતિ સાધી છે. સ્ત્રીસમાજની જાગૃતિનું નવું પ્રકરણ ખૂલ્યું છે અને સ્ત્રીઓના જીવનમાં અજબ પ્રકારનું ચેતન અને અદમ્ય ઉત્સાહ પ્રગટયાં છે. આ બધું શાથી થયું ? કયા જાદુગરે એ પરિવર્તન કર્યું ? સૈકાઓની દબાયલી, કચડાયલી, હીણાયલી સ્ત્રીને આ જીવન કોણે આપ્યું ?

એને જાદુગર કહો કે દૈવી પુરુષ કહો, એને સુધારક કહો કે તપસ્વી કહો, એને કેળવણીકાર કહો કે ક્રાંતિકાર, એને ગમે એ નામ આપો–ભારતની આઝાદીનો અપૂર્વ જંગ ખેલનાર અને જગતભરમાં ભારતનું ગૌરવ વધારનાર એ વિભૂતિને ભારતના તારણહારનું પદ કયારનુંયે મળી ચૂકયું છે. અંધારે ખૂણે પડેલી સ્ત્રીજાતિને પ્રકાશ બતાવનાર અને સ્ત્રીશક્તિનું સમાજને ભાન કરાવનાર એ ગાંધીજીજ છે. જે કાર્ય સમાજસુધારકો અને કેળવણીકારો વર્ષોના પ્રયત્ન છતાં નહોતા કરી શકયા તે એમણે જાણે આંખના પલકારામાં કરી બતાવ્યું અને સ્ત્રીજીવનનું દૃષ્ટિબિંદુજ ફેરવી નાંખ્યું.

ગાંધીજીના આગમન પહેલાં સ્ત્રીપ્રગતિનું દૃષ્ટિબિંદુ જુદું હતું. તે સમયે કોઈક કોઇક સ્ત્રીઓ સામાજિક સુધારાના કાર્યમાં ને સ્ત્રીશિક્ષણમાં રસ લેતી હશે, મર્યાદિત ક્ષેત્રમાં સ્ત્રી–સંસ્થાઓ પણ ચાલતી હશે, પણ સમાજના મોટા ભાગને એમાંનું કાંઈ સ્પર્શી શકયું નહોતું. એકાદ લેખ, એકાદ ભાષણ એ સેવાકાર્યને માટે પૂરતું મનાતું. વસ્ત્રાલંકારનું પ્રદર્શન થયું હોય એવી કોઈક સ્ત્રીઓની

સભા કે ગરબાના જલસા કે એવું એવું સ્ત્રીપ્રવૃત્તિ માટે બસ થતું. થોડીક ભણેલી ગણાતી અને શ્રીમંત કુટુંબની સ્ત્રીઓ કે વિખ્યાત પુરુષોની પત્નીઓનોજ એ કાર્યપ્રદેશ મનાતો. એની પાછળ સમર્પણની, ત્યાગની, મરી ફીટવાની તમન્ના નહોતી; કામને માટે કામ કરવાની ભાવના-ધગશ નહોતી. સ્ત્રીઓનામાં એ ભાવના ગાંધીજીએ જાગૃત કરી અને સ્ત્રીજાગૃતિનું નવું પ્રકરણ શરૂ કર્યું.

ગાંધીજી આ કરી શક્યા કારણકે ગાંધીજીની પવિત્રતાની, એમના ચારિત્ર્યબળની, એમના સાદા અને સંયમી જીવનની, સ્ત્રીઓ તરફના નિર્મળ, નિખાલસ અને સાત્ત્વિક ભાવની સ્ત્રીઓના પર ભારે અસર થઈ અને બીજા કોઇ પણ આગેવાન કરતાં ગાંધીજી પ્રત્યે સ્ત્રીઓને અપૂર્વ માન ઉત્પન્ન થયું. હિંદુસ્તાનના દારિદ્ર અને કચડાયલા વર્ગ માટે—કિસાનો, કામદારો, અંત્યજો, ભીલ અને રાનીપરજ જેવી જાતો વગેરેની દુર્દશા માટે જેમ ગાંધીજીનું હૃદય દ્રવી ઉઠ્યું તેજ પ્રમાણે પરવશ અને લગભગ પશુજીવન ગાળતી સ્ત્રીઓ માટે પણ એમનો આત્મા કકળી ઉઠ્યો. આ કકળી ઉઠેલા આત્માનું પરિણામ તે સ્ત્રીઓની જાગૃતિ. ગાંધીજીનામાં સ્ત્રીઓને શ્રદ્ધા બેઠી અને એમના એક શબ્દે સ્ત્રીઓ પ્રાણ પાથરવા તૈયાર થઇ ગઇ.

સ્ત્રીઓને અગેનીજ એવી કોઇ સ્વતંત્ર અને ચોક્કસ પ્રવૃત્તિ ગાંધીજીએ ઉપાડી નથી, પણ સ્ત્રી તરફનું પુરુષનું અને જાગૃત થયેલી સ્ત્રીનું અજ્ઞાત સ્ત્રી-સમાજ તરફનું દૃષ્ટિબિન્દુ બદલવામાં ગાંધીજીએ લેખો, ભાષણો અને પ્રત્યક્ષ ઉદાહરણો દ્વારા જે કાર્ય કર્યું છે તે બીજા કોઇએ કર્યું નથી. હિન્દુસ્તાનનાં રાજકીય ક્ષેત્રમાં ગાંધીજીનો પ્રવેશ ન થયો હોત તો શું થાત એ પ્રશ્નની જેમજ સ્ત્રીસમાજનું નાવ પણ કયે ખરાબે અથડાઈ પડ્યું હોત એ કોણ કહી શકે ?

થોડાં વર્ષો પહેલાં સ્ત્રીનું કાર્ય માત્ર ઘરની ચાર દીવાલોમાંજ પૂરું થતું. જન્મ, મરણ અને લગ્નના પ્રસંગોએજ એનું જાહેર જીવન મનાતું. સારાં વસ્ત્રાલંકાર, ધનવૈભવ અને બાળકો એજ માત્ર સ્ત્રીની આકાંક્ષા હતી. સ્ત્રી શું સમજે અને સ્ત્રી કયું કરી શકેજ નહિ એમ સૌ કોઇ માનતું. ખોટી શરમ, નાજુકાઈ, જનજનના વહેમ અને બીકથી સ્ત્રીનું જીવન ભર્યું ભર્યું રહેતું. કોઈક ભણેલી અને સ્વતંત્ર સ્ત્રી પોતે સામાન્ય સ્ત્રીજનના કરતાં ઘણે ઉંચે સ્થાને છે એમ મનની અને સુધારાનો અર્થ વસ્ત્રાલંકારની વિપુલતા અને નવનવી ફેશનમાજ પૂરો થતો.

સ્ત્રીઓની આ સ્થિતિ સ્ત્રીઓને માટે તેમજ આખા સમાજને માટે ભયંકર અને શરમજનક છે એ ભાન ગાંધીજીએ કરાવ્યું. સ્ત્રીના શરીરમાં રહેલો આત્મા પુરુષના આત્મા જેટલોજ બળવાન છે અને એ નિર્બળપણે દેવાના કાર્યોમાં સાથ આપવો જોઇએ એવી

ઘોષણા ગાંધીજીએજ કરી. વસ્ત્રાલંકારનો મોહ ફગાવી દઇને સાદું જીવન જીવવાં અને સમાજમાં નિડરપણે ફરતાં ગાંધીજીએજ સ્ત્રીઓને શીખવ્યું. હિન્દુસ્તાનની સર્વાંગી પ્રગતિ સાધવામાં, હિન્દુસ્તાનના મુક્તિજંગમાં પોતાના સર્વસ્વનું બલિદાન આપવા સ્ત્રી તૈયાર ન થાય તો સ્વતંત્રતા મળવી અશક્ય છે એ આઝાદીનો મંત્ર સ્ત્રીઓને ગાંધીજીએ શીખવાડયો. સામાજિક સુધારાનું, રાષ્ટ્રીય પ્રગતિનું કોઇ પણ કાર્ય એવું નથી જેમાંથી ગાંધીજીએ સ્ત્રીઓને સ્ત્રી હોવાને કારણે દૂર રાખી હોય. આ જાદુઇ લાકડીએ સ્ત્રીસમાજમાં ભારે પરિવર્તન કર્યું.

ઉંદર બિલાડીથી ભય પામતી સ્ત્રી હાથ ધરેલાં કાર્યને માટે રાતે મધરાતે એકલી નિડરતાથી ફરી શકે એ હિંમત ગાંધીજીને લીધે આવી. પોલીસનું નામ સાંભળતાં કંપી ઉઠતી સ્ત્રીમાં લાઠી ને બંદૂકવાળા પોલિસોનાં કોઠાં વટાવવાની શક્તિ ગાંધીજીને લીધે આવી. ઘરનો ઉંબરો ન છોડનાર સ્ત્રીઓમાં ભયંકર મનાતી જેલોના સળીઆ પાછળ જઇને વસવાનું ધૈર્ય ગાંધીજીને લીધે આવ્યું. પુરુષથી નાસતી, ગભરાતી, શરમાતી સ્ત્રીનામાં પુરુષોનાં ટોળાં વચ્ચે રહીને નિર્ભય, પવિત્ર અને નિષ્કલંક જીવન ગાળવાની શક્તિ ગાંધીજીને લીધે આવી. છેલ્લી સવિનયભંગની લડાઈ વખતે નાજુક અને ફૂલની કળી જેવી સુકુમાર સ્ત્રીઓએ લાઠીના ઘા ઝીલીને અને સ્ત્રીઓની જેલો ભરી દઇને ભારતની સ્ત્રીશક્તિનું અનુપમ ઉદાહરણ જગત આગળ મૂક્યું છે. રાણીવાસો, જનાનાઓ અને સ્ત્રીઓની અજ્ઞાનતાને માટે વિદેશમાં વિખ્યાતી પામેલ ભારતની સ્ત્રીઓની આ શક્તિ જોઇને વિદેશીઓ પણ ચકિત થઈ ગયા છે. આ પરિવર્તન ગાંધીજીએ કર્યું.

સરોજિની નાયડુ અને ઉમા નેહરૂ, વિજયાલક્ષ્મી પંડિત અને કમલાદેવી ચટ્ટોપાધ્યાય, રામેશ્વરી નેહરૂ અને રાજકુમારી અમૃતકુંવર, મીઠુબેન પીટીટ અને ભક્તિલક્ષ્મી દેસાઈ, રાહિના તૈયબજી અને સોફિયા સોમજી, અનુસૂયાબહેન અને મૃદુલા સારાભાઈ એવાં બધાં સ્ત્રીરત્નો ગાંધીજીની પ્રેરણા વિના દેશને મળી શકત કે કેમ એ પ્રશ્ન વિચારવા જેવો છે.

આમ સ્ત્રીસમાજમાં જે ભારે પરિવર્તન થયું છે એ ગાંધીજીને આભારી છે. જે સ્ત્રીઓએ ગાંધીજીનો આ સંદેશ ઝીલ્યો છે તેઓ આ ગાંધી જયંતી પ્રસંગે એ સંદેશને ફરી તાજો કરે અને પોતાની અસંખ્ય બહેનોને એ સંદેશ પહોંચાડે, તેમના જીવન સુધારવાની પ્રતિજ્ઞા લે, ગાંધીજીએ જાગૃત થએલી સ્ત્રીઓ પાસે જે આશા રાખી છે તે પૂર્ણ કરે અને દેશના મુક્તિ-યજ્ઞમાં એ રીતે પોતાનો ફાળો આપે.

ખાદી અને સ્ત્રીઓ

બારવા વદ બારસ એટલે ગાંધીજીનો જન્મદિન. એ દિવસ આખા દેશમાં અત્યંત ઉત્સાહ અને રાષ્ટ્રીય પ્રવૃત્તિમાં પસાર કરવામાં

ક્રમાંક	વિષય	પૃષ્ઠાંક
૨૮	સીંગોસનથી શરીર-સુખાકારી સુધરે છે. ...	૧૦૩
૨૯	ગોમાસું	૧૦૪
૩૦	સ્નાન સંબંધમાં એક ભૂલ	૧૦૬
૩૧	ડોક્ટર સૂર્ય	૧૧૦
૩૨	ઊંઘની આવશ્યકતા	૧૧૧
૩૩	અનિદ્રાનો ઉપાય	૧૧૩
૩૪	નિયમિતતાનું પરિણામ	૧૧૩
૩૫	હવા-જીવનરક્ષક	૧૧૪
૩૬	દિશાઓ અને આરોગ્યતાનો સંબંધ	૧૧૮
૩૭	જાણો છો ?	૧૧૯
૩૮	સુગંધી અને આરોગ્ય	૧૨૦
૩૯	ગોપાલન અને તેથી વિવિધ રોગનો નાશ ...	૧૨૬
૪૦	આરોગ્ય અને આહાર	૧૩૯
૪૧	નિયમિત ભોજન	૧૬૮
૪૨	તંદુરસ્તીના દુશ્મન	૧૭૨
૪૩	આહાર	૧૭૩
૪૪	આહાર કેવો હોવો જોઇએ ?	૧૮૫
૪૫	ક્યારે શું ખાશો ?	૧૮૫
૪૬	ઉપાહારગૃહ અને અને ખાનાવળાનું ભોજન ...	૧૮૬
૪૭	આપણી અજ્ઞાનતા અને તેનું પરિણામ	૧૯૦
૪૮	શાકભાજી	૧૯૨
૪૯	પાંદડાવાળા શાકભાજી	૧૯૩
૫૦	શું ખાશો ગોળ કે સાકર ?	૧૯૪
૫૧	બટાટાનોજ ખોરાક	૧૯૬
૫૨	પલાળેલા ચણા-ન્તાકાનની ઉત્તમ દવા	૧૯૭
૫૩	બિમારોનો ખોરાક-આરારૂટ ને સાબુદાણા ...	૧૯૯
૫૪	કાજુના ફેલું	૨૦૦
૫૫	મસાલાના ગુણદોષ અને તેની શરીર ઉપર થતી અસર	૨૦૧
૫૬	સ્નેહન પ્રયોગો	૨૦૪
૫૭	દૂધનું સેવન	૨૦૭
૫૮	ગાય અને બકરીનું દૂધ	૨૧૧
૫૯	છાશના ચમત્કાર	૨૧૨
૬૦	સાંધાના જન્મ પર છાશનો ઉપયોગ	૨૨૦
૬૧	[illegible]	૨૨[illegible]
૬૨	[illegible]	૨૨
૬૩	[illegible]	૨૨

ક્રમાંક	વિષય	પૃષ્ઠાંક
૬૪	ગંગાજળની પવિત્રતાનું રહસ્ય	૨૨૯
૬૫	સૌ કોઇને કામનું	૨૩૩
૬૬	માટીના ચમત્કાર	૨૩૪
૬૭	દાંતનું રક્ષણ	૨૩૮
૬૮	દાંત વિષે જાણવા જોગ જ્ઞાન	૨૪૩
૬૯	રોગોનું મૂળ પેટ અને તેના રોગોનું મૂળ દાંત ...	૨૪૪
૭૦	દાંતના મૂળમાંથી નીકળતા પરૂનો સાદો સસ્તો ઉપાય	૨૪૮
૭૧	ટુથબ્રશ અને દાતણ બેમાંથી કોણ સરસ છે ? ...	૨૪૯
૭૨	પાન ખાનારાઓ સંભાળજો !	૨૫૦
૭૩	હિંદુઓની દાતણ વિધિ વિષે પાશ્ચાત્ય વૈજ્ઞાનિક ...	૨૫૧
૭૪	નાકનાં દરદો	૨૫૨
૭૫	કાયાકલ્પના પ્રયોગની અદ્ભુત અસર	૨૫૬
૭૬	અંગુઠાનું ખીલી દર્દ	૨૬૦
૭૭	સારક દવાઓથી થતું નુકસાન	૨૬૪
૭૮	અપચાનો ચમત્કારિક ઉપાય	૨૬૮
૭૯	અપચાનો સામાન્ય ઉપાય	૨૬૯
૮૦	અપચાના સહેલા ઉપાયો	૨૭૧
૮૧	કબજીઆત	૨૭૪
૮૨	કંઠમાળની અદ્ભુત દવા	૨૭૯
૮૩	કુષ્ટરોગની અદ્ભુત ચિકિત્સા	૨૮૧
૮૪	ખસ	૨૮૧
૮૫	પ્લેગ-ચિકિત્સા	૨૮૩
૮૬	બાળકોની રક્ષા	૨૮૫
૮૭	માથું દુખે છે	૨૮૬
૮૮	મીઠી પેશાબનો રોગ	૨૮૯
૮૯	મધુમેહ	૨૯૦
૯૦	મેનીનજાઇટીસનો રોગ	૨૯૭
૯૧	મોતીઓ	૩૦૪
૯૨	શરદી શી રીતે થાય છે ?	૩૦૬
૯૩	શરદી અને સળેખમ	૩૦૮
૯૪	સુજાક માટે અનુભવી ઉપાય	૩૧૦
૯૫	શીતળા ટંકાવવાથી થતી હાનિ	૩૧૧
૯૬	હાઈ બ્લડ પ્રેશરનો ઉપાય અને લસણ	૩૧૪
૯૭	હૈજા-કોલેરા	૩૨૦
૯૮	ઘાવું અંદર બળી જવું અને તેના ઉપાયો ...	૩૨૨
૯૯	તમાકુ અને ચાહ-કોફી ઝેરી છે.	૩૨૬

ક્રમાંક	વિષય	પૃષ્ઠાંક
૧૦૦	તમાકુનું ઝેર	૩૨૭
૧૦૧	અફીણનું ઝેર અને તેનું વારણ	૩૨૯
૧૦૨	મનુષ્ય-જીવનમાં સર્પ અને તેનાં ઝેરનું સ્થાન ...	૩૩૨
૧૦૩	વિષ-ચિકિત્સા	૩૩૫
૧૦૪	માંકડ મારનારી દવાઓ	૩૪૨
૧૦૫	અનેનાસ	૩૪૩
૧૦૬	અશેળિયો	૩૪૪
૧૦૭	અળસી	૩૪૫
૧૦૮	અધેડો	૩૪૬
૧૦૯	આંબો	૩૪૭
૧૧૦	વીંછીના ડંખનો ઉપાય	૩૫૦
૧૧૧	આખરો	૩૫૧
૧૧૨	ગરણીનો વેલો	૩૫૬
૧૧૩	બધિર બોબડાને માટે અનુભૂત પ્રયોગ	૩૬૧
૧૧૪	ગળોના ઉપયોગો	૩૬૨
૧૧૫	ચમાર દૂધેલી-ક્ષીરવિદારિકા	૩૬૪
૧૧૬	તુલસી	૩૬૮
૧૧૭	તુલસીના ચમત્કાર	૩૭૧
૧૧૮	પપૈયામાં રહેલી અદ્ભુત શક્તિઓ	૩૭૩
૧૧૯	માંકડમારી એ કઇ વનસ્પતિ હશે ?	૩૭૫
૧૨૦	દ્રાક્ષ	૩૭૬
૧૨૧	લીંબુ	૩૭૯
૧૨૨	લીંબુના આરોગ્યદાયક ગુણો	૩૮૪
૧૨૩	ગુગળના ધૂપનો મહિમા	૩૮૬
૧૨૪	મેરુ કે લાભ	૩૮૭
૧૨૫	મધ	૩૮૯
૧૨૬	આયુર્વેદિક ગુણકારી પ્રયોગો	૩૯૨
૧૨૭	ઉત્તમ ઔષધ-પ્રયોગો	૩૯૫
૧૨૮	ગામડાનો વૈદ્ય	૪૦૬

વૈદ્યક સંબંધી વિચારો

ભાગ બીજો

૧–સૂર્યોદયપૂર્વે વહેલા ઉઠવાના લાભ

કર્તવ્યનિર્દેશમાં આત્મોદ્ધાર પત્રના ગ્રાહકને સૂર્યોદય પૂર્વે સવારમાં વહેલા ઉઠવાનો નિયમ રાખવાનું સૌથી પ્રથમ જણાવવામાં આવ્યું છે તેથી સૂર્યોદય પૂર્વે વહેલા ઉઠવાથી શા શા લાભ થાય છે તે સ્વલ્પમાં અત્ર જણાવવામાં આવે છે.

પ્રાતઃકાલમાં વહેલા ઉઠવાથી પ્રથમ તો જેની સર્વને અત્યંત જરૂર છે એવું શરીર નીરોગ રહે છે, સુદૃઢ અર્થાત્ બલવાળું રહે છે, દીર્ઘાયુષી થાય છે, તથા સ્ફુર્તિવાળું રહે છે. ભગવાન સૂર્યનારાયણ એ જ્ઞાન તથા ચૈતન્ય અને જીવનશક્તિના મહા ભંડાર છે. તેમનામાંથી સવારમાં વહેલાં જે કિરણો નીકળે છે, જે પૃથ્વી ઉપર પ્રસરે છે અને જે આપણા શરીરને સ્પર્શ કરે છે, તેનાથી આપણા શરીરમાં નવીન બળ આવે છે, નવું ચૈતન્ય આવે છે, અપૂર્વ આનંદ પ્રકટે છે, તથા નવિન સ્ફુર્તિ પ્રકટે છે. આ પ્રકારનાં અનેક પ્રકારના લાભ કરનાર કિરણો સવારમાં વહેલાં સૂર્યમાંથી વહે છે. તે પછીના સમયમાં વહેતાં કિરણો તેટલો લાભ કરનાર હોતાં નથી. સૂર્યોદય પૂર્વે જે નિત્ય ઉઠનાર છે તેમને આ પ્રકારનો લાભ પ્રત્યક્ષ જણાય છેજ. જે સૂર્યોદય પછી ઉઠતા હોય તેમણે અરુણોદય પૂર્વે ઉઠી જોવું તો તેમને સમજાશે કે, ખરેખર! વહેલા ઉઠવાથી એક પ્રકારનો અપૂર્વ આનંદ જણાય છે, તથા શરીરમાં પણ બળ, જીવન, સ્ફુર્તિ વગેરેનો અનુભવ થાય છે. જે સવારમા વહેલા ઉઠતા નથી તે પોતાના આરોગ્ય, બળ તથા આયુષનો ક્ષય કરે છે. જે દીર્ઘ આયુષવાળા આજે જણાય છે તેમના જીવનને જોશો તો જણાશે કે મોટે ભાગે સવારમાં વહેલાજ ઉઠવાના સ્વભાવવાળા હશે. તમે સવારમાં વહેલા ઉઠીને નિરીક્ષણ કરશો તો જણાશે, કે કાગડા, ચકલી,

કબુતર વગેરે પક્ષીઓ વહેલાં જાગ્રત થઇ જાય છે અને આકાશમાં સ્વચ્છ હવામાં આમતેમ ઉડાઉડ કરે છે. પશુઓ પણ વહેલાંજ જાગી જાય છે અને ખેડુતો વહેલા ઉઠીને બળદને ઘાસ નાખે છે. પશુ-પક્ષીના આયુષ સંબંધમાં વિચાર કરનાર અથવા તે સંબંધમાં શોધ-ખોળ કરનાર વિદ્વાનો કહે છે કે કાગડાઓ બીજાં બધાં પક્ષીઓમાં દીર્ઘ આયુષવાળા હોય છે. તેમનું આયુષ બસો કે તેથી પણ વધારે વર્ષનું હોય છે, એમ તેઓ કહે છે. તમે સવારમાં વહેલા ઉઠીને જોશો તો જણાશે કે, કાગડાઓ સાથી પહેલા કાગ કાગ કરતા ઉડતા જોવામાં આવે છે. છેક નાનાં ધાવણાં બાળકોને જોશો તો જણાશે કે માબાપ નથી જાગ્યાં હોતાં તે પૂર્વે તે અરુણોદય વખતે જાગીને ઘોડીઆમાં અથવા પથારીમાં હાથપગ હલાવીને આનંદથી મંદમંદ હસતાં અને કીલકારી કરતાં હોય છે.

કવિ દલપતરામ કહે છે કે:—

રાત્રે વહેલા જે સૂઇ, વહેલા ઉઠે વીર,
બળ બુદ્ધિ બહુ ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર.

આ કવિનું આ કથન કેવલ સત્ય છે અને અનુભવવાળું છે. જે સવારે વહેલા ઉઠે છે તેમનું શરીર ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે નીરોગી તથા સુદૃઢ રહે છે. આરોગ્ય તથા બળને આપનાર જે કિરણો સવા-રમાં વહેલાં સૂર્યનારાયણમાંથી વહે છે તેનો વહેલા ઉઠનારને પૂર્ણ લાભ મળે છે અને પથારીમાં સૂઈ રહેનારને તેનો સંપૂર્ણ અથવા બિલકુલ લાભ મળતો નથી. સ્વરોદયશાસ્ત્રના નિયમપ્રમાણે પણ વધારે વખત સૂઈ રહેનારના શ્વાસપ્રશ્વાસ એવી રીતે ચાલે છે કે જેથી તેનું આયુષ્ય ટુંકું થાય છે. સવારમાં વહેલા ઉઠનારની બુદ્ધિ પણ વધે છે, કારણકે પ્રાતઃકાલમાં વહેલાં આ કિરણો જ્ઞાનશક્તિને વધા-રનાર હોય છે. આ બાબત વધારે સૂક્ષ્મ છે અને તેનું વર્ણન અત્ર ટુંકામાં થઈ શકે તેમ નથી, જેથી વળી અન્ય પ્રસંગે વિસ્તારથી તેનું વર્ણન કરવાનો યત્ન થશે. વહેલા ઉઠનારનું શરીર નીરોગી રહે છે, સુદૃઢ રહે છે તથા તેની બુદ્ધિ સ્વચ્છ અને વધારે તેજસ્વી થાય છે તેમજ તે વધારે કલાક કામ પણ કરી શકે છે જેથી તેને ધન પણ વધારે મળે છે, એ સૌ કોઇ સમજી શકે તેમ છે. સવારમાં વહેલા ઉઠીને સ્નાન કરીને સંધ્યા, જપ, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, ધારણા બુદ્ધિ કરનારને અત્યંત છે કે, આ ક્રિયાઓ સવારમાં વહેલી જેટલી ઉત્તમ પ્રકારે સધાય છે તેટલી દિવસના બીજા ભાગમાં સધાતી નથી. સવારમાં વહેલાં ઉઠીને ફરવા જનારને તથા ખુલ્લી હવામાં રમતો રમનારને, દોડે જનારને ફરવા જનારને, ઝડપ પરસાળ જનારને, કસ-રત કરનારને તથા તેવી કરનાર બાળકને જેટલું આરોગ્ય લાભે છે તેટલું

સારૂં તે ક્રિયાઓ સૂર્યોદય પછી કરવાથી નથી જ લાગતું. જે લેખકે
ઉ તે સવારમાં વહેલા ઉઠીને લખવા બેસે છે તો તે વખતમાં ઉત્ત
પ્રકારનું લખી શકે છે. વિદ્યાર્થીઓ સવારમાં વહેલા ઉઠીને વિદ્યાભ્યા
કરે છે તો તેમને ઓછી મહેનતે જલદી યાદ રહી જાય છે. સવારન
પ્રહરમાં જે શાંતિવાળું, જે સુખવાળું, જે પ્રસન્નતાવાળું, જે ચૈતન
તથા બળવાળું અને શરીર તથા મનને અપૂર્વ શાંતિ સુખ તથા સ્વાસ્થ
આપનાર વાતાવરણ અનુભવવામાં આવે છે, તેવું વાતાવરણ દિવસ
બીજા કોઇપણ ભાગમાં અનુભવવામાં આવતું નથી. સવારના વહેલા ઉ
નારના ઘરમાં લક્ષ્મીનો વાસો સહજ થાય છે. આ તો આપણે શારીરિ
અને આર્થિક લાભ સંબંધમાં વિચાર કર્યો, પરંતુ તેની સાથે સ
રમાં વહેલા ઉઠવાથી ચિત્તની પણ અપૂર્વ પ્રસન્નતા પ્રકટે છે.
સવારમાં વહેલા ઉઠે છે તેનો આખો દિવસ આનંદમાં જાય
સૂર્યને અને આપણા શરીરને ઘણો નિકટનો સંબંધ છે. ભગવ
સૂર્યનારાયણનો સવારમાં ઉદય થતાં વિવિધ પ્રકારનાં પુષ્પો ખી
ઉઠે છે, જે જોવાથી ચિત્તમાં સ્વાભાવિક રીતે જ પ્રસન્નતા ઉ
છે, તથા ખીલેલા પુષ્પોમાંથી સુગંધિત રજકણ લઈને વહેતો શી
અને મધુર પવન શરીર અને મનની અપૂર્વ પ્રસન્નતાને ઉપ
છે. કુદરતમાં સવારમાં વહેલાં એક એવી આનંદપ્રદ તથા નેત્રને
તેના દ્વારા આત્માને પ્રસન્ન કરનાર અથવા તેનો આનંદ આપ
એક એવી સ્થિતિ અથવા વાતાવરણ પ્રકટે છે, કે જેમને વહે
ઉઠવાનો અભ્યાસ છે તે જ સમજી શકે છે. વળી વૃક્ષોમાંથી સ
રમાં પ્રાણવાયુ (ઓક્સીજન) પણ વહેવા માંડે છે તેનો પૂરે
લાભ વહેલા ઉઠનારા લઇ શકે છે અને પોતાના બાળક આરો
બળ, આયુષ વગેરેની વૃદ્ધિ કરી શકે છે. આપણા શરીરયંત્રને ચ
વનાર આપણા મગજમાં એક સહસ્ર (હજાર) દળ (પાંખડી)
કમળ છે, એમ યોગીમુનિઓ તથા તત્ત્વવિદ્ પુરુષો અનુભવથી
છે. અરુણોદય થતાં ભગવાન સૂર્યનારાયણ કે જે જગતમાત્રનું
છે, તેમનામાંથી વહેતાં અમૃતમય કિરણો આપણા આ સહસ્ર
કમળ સાથે અથડાય છે અથવા તેને સ્પર્શ કરે છે, અને તેમાં
ભરે છે અથવા તેને ચૈતન્ય અર્પે છે. આ સહસ્રદળ કમળમાંથ
જીવન અથવા ચૈતન્યનો પ્રસાર આપણા શરીરમાં નાભિ, હૃદય
કોણેનાં ચક્રોમાં પણ થાય છે અને આ માનવશરીરરૂપી યંત્રને
ચલાવે છે. આ બધું સૂક્ષ્મ બાબત છે અને તે વિસ્તારથી સ
વરા જેવી છે. અત્ર માત્ર એટલું જ કહેવાનું છે કે સવારમાં વ
ઉઠનારને આ લાભ વિશેષ પ્રમાણમાં મળે છે અને તેનું
વિશેષ ઉન્નત તથા સુખી થાય છે. સૂર્ય એજ આપણું મનુ
નહિ પણ પ્રાણીમાત્રનું અને વનસ્પતિ તથા ખનીજ વગેરે

જીવન છે, જેથી તેમાં રહેલા અથવા તેમાંથી વહેતા આ જીવન-તત્ત્વનો આપણે કેવી રીતે અધિક લાભ લેવો તે બાબત જીજ્ઞાસુએ ખાસ જાણવા જેવી છે, જેનું વિસ્તારથી વર્ણન વળી અન્ય કોઈ પ્રસંગે થશે. પશુપક્ષીઓ વૃક્ષો અથવા વનસ્પતિ સૃષ્ટિ કુદરતી રીતે જીવન ગાળીને આ લાભ તેમના અધિકાર પ્રમાણે મનુષ્ય કરતાં આજે વિશેષ લેતાં જોવામાં આવે છે.

વિવિધ પ્રકારની શોધો જેમને કરવી છે તેમને માટે આ સમય ઘણો ઉત્તમ છે. કારણકે તે વખતે ચિત્ત, ઉભરાએલું પાણી જેમ સ્વચ્છ થાય છે તેમ સવારમાં નિર્મળ અને સ્વચ્છ હોય છે અને તેમાં સવારના પ્રહરમાં રહેતા વાતાવરણથી વૃદ્ધિ થાય છે. આ પ્રસંગે વિચારની સ્થિરતા બહુ સારી રીતે થઇ શકે છે તેમજ ચિત્તની સ્થિરતા પણ સુલભપણે સાધી શકાય છે, જેથી જપ, તપ, પૂજા, પ્રાર્થના, ધ્યાન સ્મરણાદિ કરનારને માટે પણ આ સમય સર્વોત્તમ છે. આ સમયમાં પ્રકૃતિમાં એવી શાંતિ હોય છે કે આ ક્રિયાઓ સવારમાં વહેલા બહુ ઉત્તમ પ્રકારે સાધી શકાય છે અને ઝટ આગળ વધી શકાય છે. પછી જેમ જેમ સમય જાય છે તેમ તેમ વાતાવરણમાં ક્ષોભ પ્રકટે છે અને તળાવના પાણીમાં પથ્થર નાખવાથી જેમ તેમાં મોજાં ઉપજીને ક્ષોભ પ્રકટે છે તેમ ચિત્તમાં પણ સ્વાભાવિક રીતેજ અસ્થિરતા, અશાંતિ, ક્ષોભ વગેરે પ્રકટે છે, કેમકે કુદરતની સાથે આપણા શરીરનો ઘણો નિકટનો સંબંધ છે. જે મનુષ્યો સૂર્યોદય-પૂર્વે ઉઠતા નથી તે અત્ર જણાવ્યા તેવા અનેક પ્રકારના લાભોથી વંચિત રહે છે અને તેમનું જીવન સામાન્ય જ વીતે છે. જેમણે પોતાના જીવનને ઉન્નત કરવું હોય, જેમણે ઉત્તમ આરોગ્ય, આયુષ્યનો અનુભવ કરવો હોય, જેમણે દરિદ્રાવસ્થાનો જય કરવો હોય, જેમણે એક મનુષ્ય તરીકેનું જીવન કેવું હોય છે તેનો અનુભવ કરવો હોય તેમણે પ્રાતઃકાળે વહેલા ઉઠવાની અનિવાર્ય અગત્ય છે. જે સવારમાં વહેલા નથી ઉઠતા તેમનું જીવન દરિદ્રી જેવું હોય છે અને તે પ્રારબ્ધને વશ રહેતા પરતંત્રમાં જીવન પૂરું કરે છે. વહેલા ઉઠવાના શારીર, માનસ, આધ્યાત્મ વગેરે ઘણા ઘણા લાભો છે જેનું સર્વનું વિસ્તારથી વર્ણન ન કરતાં ટુંકામાંજ તે લાભોનું દિગ્દર્શન અત્ર કરાવ્યું છે.

આ ઠેકાણે એક વિશેષ અગત્યની બાબત પણ જણાવવાની જરૂર છે; તે એ કે સવારમાં સૂર્યોદય પૂર્વે ઉઠીને જપ, તપ, ધ્યાન, કે યોગાભ્યાસ કરનારને વિશેષ લાભ મળે છે. આ સમયમાં આ ગામની ઉપર હિમાલય, આબુ, ગંગા, નર્મદા કિનારે કે બીજા રમણીય સ્થળોમાં રહેતા યોગીઓ, ઋષિઓ, કે સાધન ભજનમાં આગળ વધેલા મહાત્માઓ સૂર્યોદયપૂર્વે પ્રાતઃકાળમાં જપ, પારાયણ, ધ્યાન કે યોગા-

ભ્યાસ વગેરે નિત્ય નિયમિત કરે છે. આ પુરુષોનાં આ સાધન ભજનનાં આંદોલનો વાતાવરણમાં પ્રસરે છે અને તે વખતે જે જે આ પ્રકારની ક્રિયાઓ કરતા હોય છે તેમના સંબંધમાં આવે છે અને તેમને પ્રોત્સાહન તથા બળ આપે છે અને તેમની તે ક્રિયાઓ ઉત્તમ પ્રકારે સધાય છે તથા તે સત્વર આ માર્ગમાં આગળ વધે છે અને ઉચ્ચ ભૂમિકામાં ચડે છે.

અમેરિકા, કે યુરોપમાં કે મુંબઇમાં કે કલકત્તામાં કોઇ ઠેકાણે ગોઠવેલા રેડિયામાંથી જે પ્રકારનું ભાષણ કે સંગીત તે સ્થળે કરવામાં આવે છે તેનાં આંદોલનો હવામાં પ્રસરીને જે જે ઠેકાણે બીજા રેડિયા ગોઠવેલા હોય છે ત્યાં જઇ પહોંચે છે અને તે ભાષણ કે તે સંગીતને ત્યાં પ્રકટ કરે છે; તેજ પ્રમાણે મનુષ્યનું મગજ એ રેડિયા જેવું છે. આ મગજરૂપી રેડિયામાં ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે જે જે મહાત્માઓ અથવા યોગીમુનિઓ અથવા યોગાભ્યાસીઓ કે સાધન ભજનમાં આગળ વધેલા ઉત્તમ સાધકો જે જે ક્રિયા આ સમયમાં કરે છે, તેનાં સૂક્ષ્મ આંદોલનો આપણે કે જે સૂર્યોદયપૂર્વે સવારમાં વહેલાં આ પ્રકારની ક્રિયાઓ કે સાધન ભજન કરતા હોઇએ છીએ તેમના મગજ સાથે પ્રકૃતિના સૂક્ષ્મ નિયમાનુસાર અથડાય છે અને આપણને તેનો અધિક લાભ મળે છે.

ભક્ત શિરોમણિ નરસિંહ મહેતા પણ કહે છે કે, "રાત રહે પાછલી જ્યારે ખટ ઘડી, સાધુ પુરુષને ન સૂઈ રહેવું." અર્થાત્ સૂર્યોદયપૂર્વે બે ત્રણ કલાકપૂર્વે પરમાર્થસાધકે તો જરૂર ઉઠવું જોઇએ. પૂર્વના આ દેશના ઋષિમુનિઓ ઘણો લાંબો કાળ જીવતા હતા તેનું કારણ એ પણ એક હતું, કે તે સર્વ નિત્ય સવારમાં વહેલા ઉઠવાના અભ્યાસવાળા હતા.

ઘણા મનુષ્યો એવી શંકા કરે છે કે આઠ દશ કલાક મનુષ્યે ઉંઘવું જોઇએ, પણ આ તેમની ભૂલ છે. ચાર છ કલાકથી મનુષ્યને વધારે ઉંઘવાની જરૂર નથી, અને તેમને તેટલી નિદ્રાથી પુરતી વિશ્રાંતિ મળી રહે છે. કુદરતી રીતે જીવન ગાળનારને અર્થાત્ વહેલા સૂઈ વહેલા ઉઠનારને, નિયમિત કામકાજ કરનારને તથા નિયમિત સમયે જમનારને વધારે ઉંઘની જરૂર રહેતી નથી. જે લોકો આ પ્રમાણે કુદરતી જીવન નહિ ગાળતાં અસ્વાભાવિક જીવન ગાળે છે તેઓ મનુષ્ય જેવા ઉત્તમોત્તમ જીવનને વ્યર્થજ ગાળે છે, એમ સમજવું. મનુષ્ય જીવન કેટલું કિંમતી છે તેની આજે મનુષ્યોને કલ્પના કે ભાન નથી અને તેથીજ તે પશુ જેવું કે સાધારણ પ્રકારનું જીવન ગાળે છે અને કોઇ પ્રકારનું વિશેષત્વ પ્રાપ્ત ન કરતાં આ મનુષ્ય જન્મરૂપી અમૂલ્ય હીરાને ખોઇ નાખે છે અને જન્મોજન્મ નિકૃષ્ટ યોનિમાં અથવા નિકૃષ્ટ દશામાં ભ્રમણ કરે છે, નાના પ્રકારનાં દુઃખોને ભોગવે છે અને

ઉંચા પ્રકારનાં મનુષ્યજન્મથી મળતાં સુખોથી તથા ઉંચી સ્થિતિથી વંચિત રહે છે.

હવે વહેલા ઉઠવામાં કયા પ્રતિબંધો છે, તે અત્ર સ્વરૂપમાં જણાવીએ છીએ. જે રાત્રે વહેલા સૂતા નથી, તે વહેલા ઉઠી શકતા નથી. તેથી વહેલા ઉઠવું હોય તેમણે વહેલા સૂઇ જવુંજ જોઇએ. રાત્રે નવથી એક વાગ્યા સુધીમાં જે નિદ્રા આવે છે તેથી શરીર તથા મગજને સંપૂર્ણ પોષણ તથા વિશ્રાંતિ મળે છે એમ શારીર શાસ્ત્રીઓ અથવા શરીરસંબંધીનો અભ્યાસ કરનાર વિદ્વાનો કહે છે. જેથી આ વખત નકામો ન જવા દઈ રાત્રીના પ્રથમ ભાગની મનુષ્યોએ ઉંઘ લઈ લેવી જોઇએ. પછી ત્રણ ચાર વાગે માણસ ઉઠે છે તો પણ તેને ઉજાગરો થતો નથી તથા આરોગ્યની હાનિ થતી નથી. બીજું રાત્રે આહાર ઓછો લેવો જોઇએ. ભારે ખોરાક રાત્રે લેવાથી વહેલા ઉઠી શકાતું નથી. સવારમાં જરૂર જણાય તો દૂધ વગેરે વહેલાં પી લેવું, પણ રાત્રે તો ઓછુંજ જમવું જોઇએ, તોજ માણસ વહેલો ઉઠી શકે છે.

સવારમાં સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠીને જે મનુષ્યો બીજું કંઈ ન બને તો પૂર્વ દિશા તરફ રહીને દીર્ઘ શ્વાસપ્રશ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરે છે, તો પણ તેમના ઘણા રોગ મટે છે તથા ઉત્તમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

દરેક મનુષ્યે સવારમાં વહેલાં ઉઠીને છેક બાળકો વિના ઘરનાં તમામ મનુષ્યોને ઉઠાડી દેવાં જોઇએ. જે ઘરમાં આ પ્રમાણે મનુષ્યો વહેલાં ઉઠે છે અને જે સવારમાં પરમેશ્વરની સ્તુતિનાં પદો ગાય છે તે ઘર આ લોકમાં સ્વર્ગસદન જેવુંજ લાગે છે, એ જે ઘરમાં આવો રિવાજ હોય તે ઘરને જોવાથી ખાત્રી થશે. તેમાં પણ જેમને પારમાર્થિક સાધનો સાધવાં છે, અર્થાત્ જેમને જપ, તપ, ધ્યાન યોગાભ્યાસ વગેરે કરવાં છે તેમણે તો ખાસ આગ્રહથી સવારમાં વહેલાં ઉઠી જવુંજ જોઇએ.

પ્રજાનો મોટો ભાગ આજે જે પ્રકારનું જીવન ગાળે છે તે મનુષ્યજીવન નથી પણ પશુજીવન છે. મનુષ્ય તરીકે જે સુખ મળવું જોઇએ તે હાલની પ્રજાને મળતું નથી, કારણકે તે એક મનુષ્ય તરીકેનું જીવન ગાળતી નથી. જેમણે મનુષ્યજીવનનું યથાર્થ સુખ અનુભવવું હોય તેમણે આગ્રહથી સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવું જોઇએ. સવારમાં વહેલાં ઉઠીને દાતણ, શૌચ તથા સ્નાનથી પરવારીને સંધ્યા, જપ, પ્રાણાયામ, પરમાત્મ ધ્યાન વગેરે ક્રિયાઓ કરવી એ તો સર્વોત્તમજ છે, છતાં જેમને તેવી ક્રિયાઓ ન કરવી હોય તે સવારમાં વહેલાં ઉઠીને દાતણ, શૌચ સ્નાનથી પરવારીને ખુલી હવામાં જરૂર ફરી આવશે તો તેમના આરોગ્ય [illegible] રહે છે. જેમને કંઈ લખવાનું હોય તેમણે સવારમાં વહેલા ઉઠીને લખવું, જેમને શાસ્ત્રનો અભ્યાસ કરવો હોય તેમણે પણ

સવારમાં વહેલાંજ તે અભ્યાસ કરવો. વિદ્યાર્થીઓને માટે તો અભ્યાસનો આ સમય ઉત્તમ છે. ઘણા વિદ્યાર્થીઓ આજે મોડી રાત્રી સુધી વાંચે છે અને પછી સૂઈ જાય છે અને સવારે આઠ દશ વાગે ઉઠે છે, તેમના આરોગ્ય આયુષની આ પ્રમાણે કરવાથી જરૂર હાનિ થાય છે. વિદ્યાર્થીએ રાત્રે આઠથી દશ સુધીમાં સુઇ જવું જોઇએ અને પછી ત્રણ ચાર વાગે વહેલા ઉઠીને વાંચવું જોઇએ. આ પ્રમાણે કરવાથી તેમનું આરોગ્ય આયુષ બગડતું નથી તથા સ્મરણશક્તિ વધે છે અને ઓછા પરિશ્રમે જે યાદ રાખવાનું હોય છે તે યાદ રહી જાય છે. પોતાના બાળકોને માબાપે આ પ્રમાણે વહેલા સૂઇને વહેલાં ઉઠવાની ટેવ પાડવી જોઇએ તથા તે સવારે વહેલાં ઉઠીને વાંચે એવી ટેવ તેમને પડે એવો આગ્રહ રાખવો જોઇએ.

જેમ ઘણાં મનુષ્યોને પુષ્કળ આમલી, મરચાં વગેરેવાળા રસો ખાવાની ટેવ પડી ગઈ હોય છે તેમને સાદો પણ પૌષ્ટિક અને આરોગ્યપ્રદ ખોરાક રુચતો નથી, પણ આગ્રહથી થોડા દિવસ જો તેઓ બહુ ખારા ખાટા તીખા વગેરે પદાર્થો ખાવા છોડી દઇને સાદો આહાર લે છે તો તેમને સમજાયા વિના નથી રહેતું કે આજ ખોરાકમાં ખરો સ્વાદ છે તથા તેજ આરોગ્યપ્રદ છે.

તેજ પ્રમાણે જેમને સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવાની ટેવ નથી તેવા મનુષ્યોને સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવું કઠિન જણાશે. પણ અમે આવા મનુષ્યો આગ્રહથી થોડા દિવસ સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવાનો અભ્યાસ પાડવાને માટે વિનતિ કરીએ છીએ અને એકાદ મહિનો તેવો આગ્રહ રાખ્યા પછી અમે આ લેખમાં લખ્યું છે તે પ્રમાણે તેમને અપૂર્વ આનંદ તથા આરોગ્યનો અનુભવ થશેજ. અને આ પ્રમાણે કરનારે અમે લખીએ છીએ તેવો અનુભવ થાય છે કે નહિ તે અમને લખી જણાવવા કૃપા કરવી.

અમુક અમુક માસમાં સ્ત્રીઓ તથા પુરુષો પણ તારા-સ્નાનનો નિયમ લે છે. આ નિયમ અત્યંત સુંદર તથા બહુ સુખને આપનાર છે. અંગ્રેજી કેળવણીના પ્રભાવે ધર્મની ઉપેક્ષા થવાથી આવા આ નિયમો નવીન પ્રજાના જીવનમાંથી તદન નીકળી ગયા છે, કારણ કે તેવા નિયમોના કેવા મહાન લાભ છે તેની તેમને કલ્પના નથી. જેથી પ્રત્યેક મનુષ્યે બારે માસ તારા-સ્નાનનો નિયમ લેવો જોઇએ. જે દિવસે તારા-સ્નાન ન થાય તે દિવસે અન્ન ન લેતાં ફળાહાર કરવો જોઇએ કે એવી બીજી શિક્ષા પોતાની મેળે પોતાને માટે નક્કી કરવી જોઇએ કે જેથી આપણે જે નિયમ લીધો હોય તેનું આગ્રહથી પાલન થઇ શકે. કોઇ પણ નિયમનું આગ્રહથી પાલન કરવાથી તે નિયમના પાલનથી થતા લાભ ઉપરાંત બીજા ઘણા લાભ થાય છે જે સંબંધે અહીં ચર્ચા કરવાનો અત્ર પ્રસંગ નથી. જેથી તે લાભોને આપણે

ચર્ચતા નથી, પણ ઈશ્વરેચ્છાથી અન્ય પ્રસંગે તે સંબંધમાં ચર્ચા કરીશું.

કેટલાંક વર્ષ ઉપર મારૂં શિયાળામાં કલકત્તે જવું થયું હતું. ત્યાં અહીંના કરતાં એક કલાક સૂર્યોદય વહેલો થાય છે. જેમને ત્યાં હું ઉતર્યો હતો તે મારા પરમ સ્નેહી આદર્શ ચરિત શ્રી રામનારાયણભાઇની સાથે અમે સવારમાં વહેલા ઉઠીને સ્નાન સંધ્યાથી પરવારીને ખુલ્લા મેદાનમાં ફરવા જતા હતા. તે વખતે ત્યાં વરસતા ધુમસને લીધે એક બીજાનું મોં જણાય નહિ એવું સૂર્યનો ઉદય થાય ત્યાંસુધી રહેતું. ટાઢ પણ સારી પડતી હતી; તે વખતે ત્યાં સેંકડો અંગ્રેજ સ્ત્રીપુરુષો ખુલ્લાં મેદાનોમાં હરતાં ફરતાં જણાતાં. તેમાંથી કેટલાંક તો દોડવાની કસરત કરતાં હતાં, કેટલાંક વેગથી ચાલતાં હતાં, કેટલાંક ફૂટબોલ કે ગોલ્ફ રમતાં હતાં, કેટલાંક ઘોડે બેસીને વેગથી ફરતાં હતાં, આ પ્રમાણે તમામ શિયાળાની કડકડતી ઠંડીમાં આનંદથી કંઇ ને કંઈ વ્યાયામ કરતાં હતાં. આમાં સો અંગ્રેજ સ્ત્રીપુરુષોની સંખ્યામાં પાંચનીજ સંખ્યા હિંદુઓની જોવામાં આવતી હતી. આ વખતે આપણા લોકો ઘરમાં મોઢે માથે ઓઢીને ઉંઘ્યા કરે છે, એ તેમનું દારિદ્ર અથવા પ્રમાદ નથી તો બીજું શું છે?

જો મારૂં આ લખાણ વાચકને યોગ્ય અને હિતકર જણાતું હોય તો તેમણે આગ્રહથી સવારમાં સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવાનો અભ્યાસ રાખવો જોઇએ, તથા તેના લાભ બીજા બંધુઓને સમજાવીને તે પણ રોજ તે પ્રમાણે સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠી જાય તેમ કરવું જોઇએ. આ પ્રમાણે આપણો આખો દેશ જો સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠીને પ્રાપ્ત કર્તવ્યમાં જોડાતો થાય તો આપણા દેશની પરિસ્થિતિમાં પરિવર્તન થયા વિના નજ રહે.

શ્રીમાન નૃસિંહાચાર્યજી કહે કેઃ—

" સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવાથી આરોગ્ય વધે છે અને સૂર્યોદય પછીથી ઉઠવાથી આરોગ્ય અને આયુષ્ય બંનેનો ક્ષય થાય છે."

" તારા સ્નાન કરનારને મોટી યાત્રાનું ફળ મળે છે તથા ઘરમાં લક્ષ્મીનો વાસો થાય છે અને આયુષ્ય આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે."

(" આત્મોદ્ધાર " માસિકના એક અંકમાંથી

૨–અખંડ યૌવન અને દીર્ઘ આયુષ

(ડૉ. રામચંદ્ર લક્ષ્મણરાવ મોરે–વડોદરા.*)

૧. સુખમય "કેમ જીવવું" અને "કેમ મરવું" એ સર્વોપરી કળા છે. ભક્તો, યોગીઓ, જ્ઞાનિઓ અને મહાત્માઓ સિવાય આ વાતની ખરી અને પૂરી ખબર કોઇને હોતી નથી. આયુર્વેદમાં માનવજીવનની આયુષ્ય મર્યાદા ૧૦૦ સો વર્ષની જણાવેલી છે અને તે યથાર્થ છે. મનુષ્ય કુદરતના બ્રાહ્મી નિયમાનુસાર જીવે તો ૧૦૦ વર્ષ જીવે એમાં કંઈજ સંદેહ નથી. આંતર અને બાહ્ય કિંવા તનના અને મનના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરવાથી જ આયુષ્યનો ક્ષય થાય છે. અંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે કે, "પવિત્રતામાં જ પ્રભુતા રહેલી છે." માટે આપણે તનની અને મનની શુદ્ધિ ઉપર ખાસ લક્ષ આપવું જોઇએ. પારસી ધર્મનો સાર "વિચાર, વાણી અને વર્તનની પવિત્રતા" એજ છે. અંતરમાં પવિત્ર વિચાર અને બાહ્યમાં સાત્ત્વિક આહારવિહારથી મનુષ્ય સુદૃઢ, નીરોગી અને દીર્ઘાયુષી થાય છે. આ નિયમનોનું આપણે આપણી દિનચર્યામાં કેવી રીતે પાલન કરવું તેનું સવિસ્તર વિવેચન કરીશું.

૨. પ્રાતઃકાલમાં આપણે વહેલાં ઉઠવું જોઇએ. બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં જાગ્રત થવાથી અંતરમાં બ્રાહ્મીબલનો સંચાર થાય છે. ઉઠતાંજ ઉષઃપાન–શેરેક ઠંડું જલ ત્રાંબાના કળશમાં રાખેલું પીવું જોઇએ. ઉષઃપાન કરીને ફરી પથારીમાં ચતા મુઇને ઘુંટણ ઉભા રાખીને બેઉ હાથેથી પેટના નાના મોટા નળ, હોજરી, મુત્રાશય ઇત્યાદિ તમામનું મર્દન કરવું જોઇએ. આ પ્રયોગથી રાત્રિનો મળ જલદીથી વિસર્જન થાય છે. આથી બીજા અવયવોને સ્ફુર્તિ મળી પોતપોતાનાં કાર્યો કરવાની બહુ અનુકૂલતા થાય છે. ઉષઃપાન પછી 'દંતશુદ્ધિ,' 'જીહ્વાશુદ્ધિ' અને 'કંઠશુદ્ધિ' કરવી જોઇએ. દાતણ બોરસલી, વડ કે બાવળનું વિશેષ ગુણકારક છે. દાંતની બહુજ સંભાળ રાખવી જોઇએ. 'પાયોરીયા' જેવાં દર્દ દાંતની બાબતમાં બેદરકાર રહેવાથી થાય છે. જઠરમાં જે અન્ન જાય છે તે દાંતદ્વારા બરાબર ચવાઇને જાય તોજ ગુણકારક થાય છે, નહિ તો અનાજ વિષમય થઈ જાય છે. મુખમાં જે બત્રીસ દાંત છે તે કિલ્લાના સંરક્ષક સિપાઇઓ જેવા છે અને જીભ કેપ્ટન છે, એમ સમજવું જોઇએ. દાંતની મહત્તા વિષે થાબ્રો લખાયાં

---

*(ડૉ. રામચંદ્ર લક્ષ્મણ મોરે–એમની ભાષા મરાઠી હોવાથી તેઓ શુદ્ધ ગુજરાતી ન લખી શકે તેથી તેમના વિચારો ભાઈ કે. અં. ઠક્કર–એમ. એ. એલ. એલ. બી. ગુજરાતીમાં લખે છે.)

છે તે વિચારવાં જોઈએ. દંતશુદ્ધિ કરીને શૌચ–મલશુદ્ધિ કરવી જોઇએ. રોગમાત્રનું નિદાન મલાવરોધ છે. મલનો અવરોધ થવાથી શરીરની ગટરો સાફ થતી નથી અને તેથી અનેક પ્રકારના વ્યાધિ થાય છે, એ મૂલ સિદ્ધાંત છે. માટે હરહમેશ કોઈ પણ પ્રકારે મલની શુદ્ધિ થાય એવા પ્રયોગ કરવા જોઇએ. બધકોશનું દર્દ મૂલમાંથી નાબુદ કરવું જોઇએ, નહિ તો આયુષ્યક્ષતિ થાય છે, એ નિર્વિવાદ છે. મલ-શુદ્ધિ થયા પછી સ્નાન કરવું જોઇએ. સ્નાનપૂર્વે થોડી કસરત કરવી જોઇએ, કે જેથી કરીને શરીરમાંથી પરસેવો બહાર આવે. કસરત પછી શિયાળામાં શરીરને તલના તેલથી અને ઉનાળામાં કોપરેલથી માલીસ કરવું જોઇએ. વ્યાધિપરત્વે વૈદકિય તેલથી માલીસ કરવું જોઇએ. આ પ્રમાણે કસરત કરી માલીસ કરી સ્નાન કરવું જોઇએ. સ્નાન મુખ્યતઃ ઠંડા પાણીએ કરવું જોઇએ અને શરીરનાં પ્રત્યેક સાંગોપાંગ સાફ કરવાં જોઇએ. જેમ વસ્ત્રને ધોબી ધોઇને સ્વચ્છ કરે છે તેમ શરીર એ આત્માની 'અલરી' (કફની) છે, એમ સમજીને તેને ખૂબ ખૂબ શુદ્ધ કરવું જોઇએ. મેલું વસ્ત્ર જેમ મેલથી અવાઇને જલદી ફાટી જાય છે તેમ મલિનતાથી આરોગ્યહાનિ થઇને જીવનનો જલદી અંત આવી જાય છે. યુરોપીયન લોકોની સ્નાન કરવાની રીત બહુ પ્રશંસાપાત્ર છે, પણ દુઃખની વાત એ છે કે તેઓ નિત્ય સ્નાન કરતા નથી. ત્રિકાલ સ્નાન કરવું જોઇએ. ત્રિકાલ સ્નાન ન થાય તો દ્વિકાલ–એટલે સવારે અને સાંજે તો અવશ્ય કરવું જોઇએ. મલ બહાર નીકળવા માટે શરીરમાં ૩૩ કરોડ રોમરંધ્ર છે. આ છિદ્રો ખુલ્લાં ન હોય અર્થાત્ બરાબર વિધિપૂર્વક સ્નાન કર્યું ન હોય તો મલ અંદર ને અંદર રહીને રોગ ઉપજાવે છે. માટે સ્નાન વિધિપૂર્વક કરવા ઉપર ખાસ લક્ષ આપવું જોઇએ. આજકાલ ઘણા માણસો એક બે લોટા શરીર ઉપર રેડીને 'ઝાઝપ્રીક સ્નાન' કરી લે છે એનો કાંઈજ અર્થ નથી. સ્નાન પછી હરહમેશ 'સંધ્યા' એટલે આત્મા પરમાત્માનું અનુસંધાન કરવું જોઇએ. જ્ઞાન, ભક્તિ, યોગ ઇત્યાદિ ત્રણે તે પ્રકારે મનુષ્યે પોતાની અંદર 'પરમાત્મા'ને ભરવા જોઇએ–ચિન્મયને ભરવું જોઇએ–સહજયોનિ જાગ્રત કરવી જોઇએ. આથી જીવનમાં અલૌકિક આત્માનું બલ રહે છે અને દૃષ્ટિનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે. સંધ્યા (અગર એકાગ્રતા) શબ્દ અહીં બહુ વ્યાપક અર્થમાં વપરાયો છે. એ ખાસ લક્ષમાં રાખવું જોઇએ જેથી મનની ગતિ તેથી આત્મશક્તિ–એ લક્ષમાં રહેવું જોઇએ સંધ્યા પછી 'દુગ્ધપાન'–થોડું દૂધ પીવું જોઇએ અને પછી નિત્ય ક્રિયા વિધિ અને વિધિપૂર્વક દિવસની સવારની સવારીને પૂર્ણ ચિત્ત કરવી જોઇએ. નિત્યકર્મથી પરવારીને 'આહાર' નિયમિત વખતે [illegible] શું ખાવું, કેવી રીતે ખાવું, કેટલું ખાવું, ક્યારે [illegible]

વગેરે પ્રશ્ન આહારમીમાંસા કરતી વખતે વર્ણવીશું. આહારનો પ્રશ્ન અતિ મહત્ત્વનો છે એટલું સૂચન અહીં પૂરતું છે. ચર્વણ ઉપર ખૂબ ધ્યાન આપવું જોઇએ. જમતાં નિદાન અર્ધો કલાક તો ચાવવુંજ જોઇએ. એથી ઓછા વખતમાં જમી લેનાર 'પાપ' કરે છે અને જાહેર બગાડે છે. સારી તંદુરસ્તીવાળાએ જમતાં બિલકુલ પાણી પીવું નહિ. ફળનો રસ, છાશ, ઓસામણ ઇત્યાદિ પ્રવાહી લેવા બાધ નથી. મધ્યમ તંદુરસ્તીવાળાએ મધ્યમાં પાણી થોડું લેવું જોઇએ. જમી રહ્યા પછી ઓછામાં ઓછા અર્ધો પોણા કલાક પછી પાણી તરસ જેટલું પીવું જોઇએ. આહાર પછી ક્ષણિક વિશ્રાંતિનો પ્રશ્ન વિચારવા જેવો છે. ભોજન પછી 'શતપદી' એટલે ૧૦૦ ડગલાં ચાલવું જોઇએ અને પછી અર્ધો કલાક વામકુક્ષિ એટલે ડાબા પડખે સૂઇને વિશ્રાંતિ લેવી જોઇએ. આથી વિશેષ વખત દિવસે સૂઈ રહેવું નિષિદ્ધ છે. જાગ્રત થઇને દિવસનાં નિત્ય, નૈમિત્તિક કાર્યો કરવાં જોઇએ. દિવસભરમાં કોનો 'સંસર્ગ' રાખવો એ પ્રશ્ન અતિ ગંભીર છે. સંગની અસર અજબ થાય છે. તેથી કાં તો અસંગ રહેવું કે સત્સંગમાં રહેવું, એજ હિતાવહ છે. ધંધાને અંગે વ્યવહાર-ક્ષેત્રમાં સૌની સાથે આવવું પડે છે, પણ દિલની લગનીથી કોઇની પણ સાથે જોડાતાં વિવેક કરવો જોઇએ. સૌ એકજ સૂર્યનાં કિરણ છે, પણ સુરી અને આસુરી કિંવા સજાતીય અને વિજાતીય તત્ત્વો બ્રહ્માંડભરમાં ફેલાયેલાં છે; માટે હમેશાં વિજાતીય અને આસુરી જીવોથી દૂર રહેવું જોઇએ. સત્સંગથી માણસ મહાન થાય છે અને કુસંગથી માણસ અધોગતિને પામે છે એ વાત ઇતિહાસ, શાસ્ત્ર, પુરાણોથી સુપ્રસિદ્ધ છે, માટે પગે-પગે વિવેકપૂર્વક જગતમાં ભળવું જોઇએ. સાયંકાળ થતાં સાયંસંધ્યા કરવી જોઇએ. આથી દિવસભરના પાપનો ક્ષય થાય છે અને અંતરમાં પરમાત્મજ્યોતિ પ્રકટે છે, આથી રાત્રિ સુખશાંતિથી પસાર થાય છે. શયન કરતી વખતે પૂર્વાભિમસ્તક અને ડાબે પડખે સૂવું જોઇએ. રાત્રે નવ વાગે સૂવાની અને સવારમાં ૪॥-૫ વાગતાં ઉઠવાની સુટેવ પાડવી જોઇએ. કદી પણ ચતા સૂવું નહિ. માણસ સિવાય કોઈ પણ પશુપક્ષી ચતા સૂતા નથી. ચતા સૂવાથી રોગ સામે પ્રતિકાર કરવાનું અંદરનું બલ ઘટી જાય છે.

૩ આટલી સામાન્ય દિનચર્યાની મીમાંસા કરીને હવે સિદ્ધાંતને દૃષ્ટાન્તથી દૃઢ કરવા માટે હું મારા પોતાનાજ જીવનનો અનુભવ વ્યક્ત કરીશ. કેમકે ઉપદેશ કરતાં પ્રત્યક્ષ આત્મઅનુભવ લાખ દરજ્જે ચડિયાતો છે. મેં મારૂં યૌવન કેમ ટકાવી રાખ્યું છે અને ૬૮ વર્ષની ઉમરે પહોંચવા છતાં હું સર્વ પ્રકારે સુદૃઢ અને નીરોગી શી રીતે રહી શક્યો છું તે વાત હવે જણાવીશ તો આત્મપ્રશંસા નહિ થશે એની મારી ખાત્રી છે. મારૂં જીવન સમાજને આદર્શરૂપ થાય એ

હેતુપીજ વ્યક્તિની વાતનો નિર્દેશ કરવાનું મેં અત્ર ઉચિત ધાર્યું છે.

૪ મારા જીવનની મુખ્ય મુખ્ય વાતો નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) મને સારૂં અને સુદૃઢ શરીર વારસામાં મળેલું છે. મારા પિતાજી બહુ નીરોગી, સુદૃઢ, સર્વદા આનંદી સ્વભાવવાળા અને દીર્ઘાયુષી ભવ્ય પુરુષ હતા. જન્મદાતા માતાપિતાના શરીરની અદ્ભુત અસર બાલક ઉપર થાય છે, એ વાત આ ઉપરથી સહજ લક્ષમાં આવશે.

(૨) ઉપરની દિનચર્યામાં જણાવેલા નિયમોનું હું દૃઢતાપૂર્વક પાલન કરૂં છું. હું બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં પ્રાતરુત્થાન, દંતશુદ્ધિ, તાલશુદ્ધિ, જીહ્વાશુદ્ધિ, કંઠશુદ્ધિ, મલશુદ્ધિ, સ્નાન, આહાર અને સંધ્યા ઉપર ખૂબ લક્ષ આપું છું. મલનો અવરોધ કદી પણ ન થાય એવા હું હરહંમેશ પ્રયોગ કરૂં છું. મારૂં જીવનજ એટલું નૈસર્ગિક થઇ ગયું છે કે મંત્રવત્ શરીરની શુદ્ધિ યથાજ કરે છે. આમ મૌલિક શુદ્ધિ અનુભવગમ્ય હોવાથી શરીર નીરોગી રહે એ સ્વભાવિક છે.

(૩) વળી હું બહુ મિતાહારી છું. હું કદી ચાહ, કોફી જેવા માદક કે કેફી પીણાં લેતો નથી. ફક્ત ગૌમાતાનું પવિત્ર દૂધ પ્રત્યક્ષ દેખરેખ નીચે દોહરાવી એક પ્યાલો પ્રાતઃકાલમાં સંધ્યાવંદન કરીને લઉં છું. તેજ પ્રમાણે મધ્યાહ્ન સંધ્યા કરીને એક પ્યાલો દૂધ લઉં છું. મારો ખોરાક અલ્પ અને સાત્વિક છે. હું તળેલા પદાર્થ કે અથાણાં કદી લેતો નથી. માત્ર પાશેર ઘઉંના ફાડાની વિશેષ કરીને ખુલી લઉં છું. સાંજે સૂર્યાસ્તપૂર્વે દૂધે વાળું કરૂં છું. આમ આખા દિવસમાં અર્ધો શેર જેટલુંજ અનાજ, પાશેર જેટલી પાલખભાજી (પાલખ, પોઈ, તાંદળજા વગેરે જેવી) અને પોણો શેર જેટલું દૂધ પોષણ માટે લઉં છું. 'આપણે જીવવા માટે જમીએ છીએ પરંતુ જમવા માટે જીવતા નથી' આ વાત સૂક્ષ્મ બુદ્ધિથી સમજવી જોઇએ.

(૪) હું રાત્રે ૯ વાગતાં શયન કરૂં છું અને પ્રાતઃકાલમાં ૪॥ વાગતાં જાગું છું. આમ શયન અને પ્રાતરુત્થાનમાં હું બહુજ નિયમિત છું.

(૫) વળી હું સ્નાન વિધિપૂર્વક કરૂં છું. સ્નાન પહેલાં અંજનમર્દન કરૂં છું અને નિયમિત રીતે કસરત કરૂં છું. કસરતથી રોમરોમાંથી પરસેવો બહાર આવે છે અને શરીર શુદ્ધ થાય છે.

(૬) હું આત્માંતર શુદ્ધિ ઉપર બહુજ લક્ષ આપું છું. સિદ્ધાંતમાં વેદાંતનો અદ્વૈત અનુભવ અને યોગનાં આસન, પ્રાણાયામ, ધારણ અને ધ્યાન, એજ મારી ઔષધની ગુટિકા છે. સિદ્ધાસન દૃઢ કરી હું સર્વ પ્રકારની સિદ્ધિને અનુભવું છું.

(૭) પરમાત્માની પરમ કૃપાથી, સતત પુરુષાર્થ અને [illegible] નાડી અને હૃદય પર મારો કાબૂ હોવાથી હું સ્વયં નંદ અનુભવી શકું છું. મારા પ્રત્યક્ષ પરિચયમાં આવેલાઓ

વાત સારી રીતે જાણે છે. તાત્પર્ય એ છે કે જીવનમાં ભોગી નહિ બનતાં મનુષ્યે મુખ્યતઃ 'યોગી' બનવાનું લક્ષ રાખવું જોઇએ. ભોગોમાં હદ રાખવી જોઇએ–મિતાહારી થવું જોઇએ. ગૃહસ્થાશ્રમમાં રહીને પણ બ્રહ્મચર્યનું દૃઢ પાલન થઈ શકે છે. મારે બાલકો છે, છતાં હું યોગાનંદનો અનુભવ કરી શકું છું. ઋષિઓના નિયમાનુસાર ખપ વિના નિરર્થક વીર્ય કે ઓજસનો ક્ષય થતો મનુષ્યમાત્રે અટકાવવો જોઇએ. આવો ધાર્મિક સંસાર ભોગવનાર ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અને વિદેહી જનક યોગીજ છે–ઉર્ધ્વરેતા છે, એમાં કંઈજ સંદેહ નથી.

ઉપસંહારમાં એટલુંજ કે જ્ઞાન કેવળ વાચિક નહિ પણ અનુભવાત્મક હોવું જોઇએ. જેમ 'શુકદેવ' અસંખ્ય પ્રલોભન વચ્ચે અડગજ રહ્યા તેમ આપણે 'સત્' ને માનવું અને તેનો અડગ રહીને અનુભવ કરવો એટલે જીવનસિદ્ધિ અનુભવાશે. આમ આત્મઅનુભવ વિના–જ્ઞાનાનુસાર અનુભવ વગર મુક્તિ કે શાંતિ સંભવિત નથી. બીજો કોઈ માર્ગ નથી. ("આત્મોદ્ધાર" માસિકના એક અંકમાંથી)

૩–આરોગ્યતા સાચવવા માટે પાળવાના નિયમ

૧ દરરોજ શરીર ચોળીને ન્હાવું અને જમતાં પહેલાં હાથ નખ વગેરે સારી રીતે ધોઇ સાફ કરવાં.

૨ કપડાં સ્વચ્છ પહેરવાં.

૩ જમ્યા પછી ખૂબ કોગળા કરી મોં સાફ કરવું અને દરરોજ સવારે અને સાંજે દાતણ કે બ્રશ વડે દાંત સાફ કરવા.

૪ દરરોજ ખુલ્લી હવામાં ફરવું, રમવું, અગર કસરત કરવી.

૫ ખોરાક બરાબર ચાવીને ખાવો. બને તેટલાં તાજાં શાકભાજી અને ફળ ખાવાં.

૬ દરરોજ સાંજે બારીબારણાં ખુલ્લાં રાખી સાત આઠ કલાક ઉંઘવું. શ્વાસોશ્વાસ નાક વડે લેવો.

૭ દરરોજ સવારે નિયમિત વખતે જાજરૂ જવું.

૮ તાજું દૂધ જમતી વખતે લેવું. જમતી વખતે પાણી પીવાને બદલે બનતા સુધી જમ્યા પછી થોડી વારે પીવું.

૯ બોલો કે ઉભા હો ત્યારે શરીર ટટાર રાખવું.

૧૦ ગમે ત્યાં થૂંકવું નહિ.

૧૧ ગજવામાં સ્વચ્છ રૂમાલ રાખવો અને ઉધરસ કે છીંક આવે અને નાક નસીકવામાં તેનો ઉપયોગ કરવો.

("પુસ્તકાલય" માસિકના એક અંકમાંથી)

૪–તપ એટલે સૂર્યસ્નાન

(લેખક: ડૉ. લતીફ, એમ. એ. એમ. ટી., એમ પી. સી., પી.એચ. ડી.)

તપ, સ્વાધ્યાય અને ઇશ્વર–પ્રણિધાન એ ક્રિયાયોગ છે.
—ભગવાન પતંજલિ

તપના ઘણા અર્થો થાય છે, પણ એનો સત્ય, ફલપ્રદ અને પ્રત્યક્ષ અર્થ તો માનવી છેક ભૂલી ગયો છે. પ્રાતઃકાળે બે ઘડી ઉગતા સૂર્ય સામે બેસી ઋગ્વેદના ગાયત્રી આદિ સૂર્ય–મહિમાના મંત્રો ગાવા તે સાચું તપ છે.

ઉગતાં સૂર્ય–કિરણો બળ, પ્રાણ અને બુદ્ધિવર્ધક છે, એ અગજગ શક્તિ ખીલવે છે, એટલુંજ નહિ, પણ માથાનો ઘેરાવો પણ વધારે છે, મસ્તિષ્ક શાસ્ત્રમાં વર્ણવેલી મનની શક્તિઓ ખીલવી વૃદ્ધિંગત કરે છે, એનો મને જાતિ અનુભવ છે.

પુરા ત્રણ પહોર લગી મહિનાઓ સુધી સૂર્યસ્નાન કર્યા પછી નિર્ણય કરેલ છે કે સૂર્યસ્નાન એ ખરે મહાન તપ છે અને એ તપથી સત્વર સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

વેદો વિજ્ઞાનના ગ્રંથો છે. વેદમંત્રો સૂર્ય–વિજ્ઞાનની સંક્ષિપ્ત સંજ્ઞાઓ છે. વર્તમાનકાળના વિજ્ઞાન–વિશારદો હજી વેદોના સત્ય જ્ઞાનથી અજાણ છે; જગત એ જાણશે, ત્યારે વેદોનાં મૂલ્ય હીરાડો ઘણાં વધી જશે. વેદો ત્યારે ધાર્મિક જ્ઞાનના ગ્રંથો ઉપરાંત વિજ્ઞાનના ભંડાર ગણાશે.

ઋગ્વેદમાં સૂર્ય–વિજ્ઞાનનો મહિમા ગવાયો છે, તેના અવાંશો પણ નૈસર્ગિક ચિકિત્સાના પ્રમાણભૂત ગ્રંથોમાં ગવાયો નથી. ઋગ્વેદ પાસે તો આધુનિક વિજ્ઞાન બાલખેલ સમાન છે અને ઋગ્વેદે સૂર્ય–મહિમા એટલો શા માટે ગાયો છે? તપથી સર્વ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

સૂર્યોપાસના, એ જગતની આદિ પૂજા છે. સત્ય, ત્રેતા અને દ્વાપર યુગથી તે આજ લગી એક કે બીજી રીતે સૂર્યોપાસના થતી આવી છે. જગતના બધા મહાન ધર્મોની સ્થાપના પહેલાં પૃથ્વી પર સર્વત્ર સૂર્યપૂજા થતી હતી. ઋગ્વેદના સમયથી સૂર્યપૂજા નિયમિત અને વ્યવસ્થિત થતી દોઢસો ઋગ્વેદના સંખ્યાબંધ મંત્રો સાક્ષી પૂરે છે. જાણે ઋગ્વેદ સૂર્યોપાસનાનો ગ્રંથ ન હોય!

ઋગ્વેદ, સામવેદ અને યજુર્વેદનો મોટો ભાગ સૂર્યોપાસના વિષયક મંત્રોથી ભરેલો છે. કૃત્તિકા નક્ષત્ર કે કાર્તિક ઋતુના સૂર્યને કૃત્તિકેય, મઘા નક્ષત્ર કે ઋતુ માસના સૂર્યને મેઘવત્, પુષ્ય નક્ષત્ર કે પૌષ ઋતુના સૂર્યને પુષ્યવત્, એમ બારે માસના સૂર્યને જુદા જુદા

નામોથી વેદના પ્રણેતા સંબોધતા; વેદના એ દેવો કાર્તિકેય, મઘવન્ અને પુષ્પન જુદી જુદી શક્તિના દાતા મનાતા; દિવસના ત્રણ ભાગ પ્રાતઃકાળ, મધ્યાહ્નકાળ અને સંધ્યાકાળ, ત્રિકાળની ત્રિપુટી બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ ક્રમશઃ કહેવાતી; ઉગતા અને આથમતા સૂર્યબિમ્બની ઉપાસના અશ્વિનીકુમારો તરીકે થતી, મધ્યાહ્નનો સૂર્ય યમ ગણાતો, એમ વિવિધ રૂપકો અને ભિન્ન ભિન્ન નામોદ્વારા સૂર્યોપાસના થતી.

આર્યો પહેલવહેલા આર્યાવર્ત્તમાં આવ્યા ત્યારે અનાર્યો ઘરબારમાં રહેતા. પવન, પાણી અને પ્રકાશથી પોતાની રક્ષા કરતા. તેમને તેઓ રાક્ષસ કહેતા. નિઃસર્ગના પંચ મહાભૂતોમાંથી બળ, બુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાથી વંચિત બનેલા અનાર્યો ખરેખર રાક્ષસ હતા, પણ આજે એ સૂર્યવંશી અને ચંદ્રવંશી આર્યોની શી સ્થિતિ છે? રાક્ષસોના સહવાસથી આપણે પણ રાક્ષસ બની ગયા નથી?

વર્તમાન કાળમાં યુરોપ અમેરિકા આદિ દેશોમાં સૂર્યસ્નાન, જળસ્નાન, વાયુસ્નાન આદિ વિષયો પર પ્રતિ વર્ષે નવા નવા ગ્રંથો લખાય છે, નિત્ય નવી નવી શોધો થાય છે, ફરી માનવ જાતિનો નિઃસર્ગ સાથે સંબંધ બંધાય છે, ફરી માનવીઓ રાક્ષસો મટી નિઃસર્ગના ઉપાસકો થાય છે.

બાવીસસો વર્ષ પહેલાં ભગવાન પતંજલિએ તપથી શારીરિક અને માનસિક દોષો દૂર થવાની અને અંતે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત થવાની વાત કરી છે. વળી પ્રાણાયામથી સર્વ સિદ્ધિ તેમજ સમાધિપર્યંતની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાના સૂત્રો કહ્યા છે. નૈસર્ગિક ઉપાસનાનો કદાચ એ છેલ્લામાં છેલ્લો પ્રમાણભૂત મંત્રદ્રષ્ટા હતો. સૂર્યસ્નાન અને પવન ભક્ષણથી મહાન શક્તિ સાથે સાનિધ્ય સાધવાની કિંવા યોગ સાધવાની એણે આદર્શ યોજના ઘડી છે, પણ હમણાં યોગસૂત્રોનો સંપૂર્ણ મર્મ સમજી ન શકવાથી ગમે તે માનવી એના કથન પ્રમાણે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી, તથાપિ એની પદ્ધતિ સાચી છે. એ નિઃશંક અને નિર્વિવાદ છે.

લાખો વર્ષ પહેલાં પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવા માટે વેદોએ એ જ માર્ગ સૂચવ્યો છે, અને એ પાંતજલ યોગદર્શનથી વધારે સરળ અને સ્વાભાવિક છે. વેદોનાં વચનો વિજ્ઞાનની આકરી કસોટી પર કસવા જતાં નિત્ય સત્ય તરીકે સાબિત થાય તેમ છે; તેમ થશે, ત્યારે વેદોની આજે છે તેના કરતા અનંતગણી વધારે કિંમત અંકાશે, ત્યારે વેદો માટે આજે છે તેના કરતાં અનેકગણો વધારે પૂજ્ય ભાવ ઉત્પન્ન થશે, ત્યારે વેદો માનવ જાતિને પૂર્ણતાને પંથે દોરી જવા માટે માર્ગદર્શક થશે અને એ દિવસ ઘણે દૂર નથી. નજીકના ભવિષ્યમાં જગતને વેદોના સત્યની ખાંખી થશે, ભૌતિકવાદનો વિશ્વાસ જે

મ કરશે, ભૌતિકવાદના વિકાસની પરાકાષ્ટાજ એનો અંત આણશે
ને એમાંથીજ વેદોક્ત આધ્યાત્મિક અદ્વૈતવાદનો જન્મ થશે.

પ્રાચીન અર્વાચીન ઘણાયે મહાત્માઓને ઈશ્વર–દર્શન થયાં હતાં, પણ એમાંથી એકેય બીજા કોઇને કરાવી શક્યો નહિ. સિદ્ધાર્થ સ્વામી આનંદને, મુસા નબી હારૂનને, ઇશુ ખ્રિસ્ત સંત પિતરને, મહંમદ સાહેબ હઝરત અલીને કે રામકૃષ્ણ પરમહંસ વિવેકાનંદને ઈશ્વર–દર્શન કરાવી શક્યા નહિ. ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર પોતાને કેમ થયો, તે બીજા કોઇને જણાવી શક્યા નહિ. એ સાક્ષાત્કાર માટે એમણે ઘણા ઘણા નિયમો, ઘણી ઘણી સાધનાઓ કરી, પણ એકેની સહાયથી એમના પાછળનો એકેય એમનો સમોવડીઓ થઈ શક્યો નહિ.

ઈશ્વરના સાક્ષાત્કાર માટે આટઆટલા માર્ગો અને માર્ગદર્શકો હોવા છતાં શા કારણે એ દિશામાં કોઈ આગળ વધી શકતો નથી? એ પ્રશ્નનો ઉત્તર ત્રણે વેદો સ્પષ્ટપણે આપે છે, પણ વેદોની શૈલી ઉપદેશાત્મક નથી એમાં તો નિઃસર્ગના તત્ત્વોના વર્ણનો અને પ્રાર્થનાઓ છે. એમાં નૈસર્ગિક તત્ત્વોની રાસાયણિક સંક્ષિપ્ત સંજ્ઞાઓ ખીચોખીચ ભરી છે, પણ તે પ્રાર્થનાના રૂપમાં છે. આ જ્ઞાનપ્રકાશ તો કોઈ વિલક્ષણ દૃષ્ટિનો દ્રષ્ટાજ જોઈ શકે, એ રહસ્યમર્મ કો ઋષિ મુનિજ જાણી શકે.

વેદો વિજ્ઞાનથી ભર્યા છે. પવન, પાણી અને પ્રકાશના સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ વિજ્ઞાનના ભંડાર તો વેદો જ છે. વેદ એટલેજ વિજ્ઞાન, પણ એનો જાણનાર આજે ક્યાં છે?

વેદોમાં લખેલી પ્રાર્થનાઓ ઘરઘરમાં ગવાતી નહિ, પણ સૂર્યોદય સમયે સરિતા સ્નાન કરી, એક પોતડી પહેરી ઉપાડે અગ્નિ ગાયત્રી ગવાતી; વેદમંત્રોનો ઉંચે સાદે ઉચ્ચાર થતો, વેદોની ઋચાઓ ગવાતી. ઋષિઓ, સૂર્યના દ્રષ્ટાઓ પૂર્વાભિમુખ બેસી વેદોક્ત સૂર્યની પ્રાર્થનાઓ ગાતા. સૂર્યના વર્ણનો વર્ણવતા, સૂર્યની શક્તિ, સૂર્યના તેજ, સૂર્યના ચૈતન્ય અને સૂર્યની ગતિના ઘણગીત ગાતા, લગભગ એક પ્રહર સુધી આમ સૂર્યસ્નાન કરતા, બપોરે પણ એવીજ રીતે મધ્યાહ્ન સંધ્યા–સૂર્યસ્નાન જળમાં બેસી કે ઉભા રહી કરતા, સૂર્યને અર્ઘ્ય આપતા, અને સૂર્યાસ્ત પહેલાં અને પછી, એ સંધિ સમયમાં સાયંન સંધ્યા કરતા.

વેદોક્ત સૂર્યોપાસના, સૂર્યપૂજા કે સૂર્ય–સ્નાનની વિધિ સરળ અને સ્વાભાવિક છે. પણ એના ફળ મહાન છે. એજ કારણે આજે અને અનાદિને એ પ્રાચીનકાલ નીચે એવી શુદ્ધ અજવાળે ચાલ્યા, પ્રગ[illegible] [illegible] નિર્મળના પહાડ પર, દ્વૈતાદ્વિતને કર્કેઝોનીના પહાડ પર [illegible]

મહંમદ સાહેબે જબલનુરના પહાડ પર અજાણે અને અનાયાસે સૂર્યસ્નાન કરી સૂર્યની પ્રચંડ શક્તિ મેળવી, તે દ્વારા સર્વ વ્યાપક સ્વરૂપનાં દર્શન કર્યાં હતાં. વેદોની એ સાક્ષાત્કાર વિધિને અનાયાસે અને સહેજે એ અનુસર્યા હતા અને છેવટ સુધી એમને સાક્ષાત્કાર શી રીતે થયો, તેની ખબર પડી નહિ.

સ્વામી રામકૃષ્ણ પરમહંસ પણ મહિનાઓ સુધી લગભગ નગ્ન અવસ્થામાં ગંગા કિનારે ઉઘાડા આકાશ નીચે પડી રહ્યા હતા. એ સ્થિતિમાં એમને પણ પ્રકાશ સ્વરૂપનાં દર્શન થયાં હતાં. એ દશામાં એમને પણ ચોક્કસ સમય વીત્યો હતો અને એમ થયા વિના કોને સાક્ષાત્કાર થયો છે ?

જરથુસ્ત્રની અગ્નિપૂજા-સૂર્યપૂજા જગતમાં જાણીતી છે. જગતના એ મહાન ધર્મમાં એ અનાદિ પૂજા હજી કેટલેક અંશે જળવાઈ રહી છે. એ અગ્નિપૂજક ઇરાનીઓ પોતાના પ્રાચીન ધર્મને હજી લગી વળગી રહ્યા છે. એમની પ્રકાશ પૂજાએ એમને હજી પ્રકાશિત રાખ્યા છે.

શહેનશાહ અકબર અને રાજા બીરબલ પ્રકાશપૂજક હતા. પ્રકાશપૂજાની પ્રેરણા એમણે પારસીઓના મોબેદો પાસેથી મેળવી હશે. રાજા બીરબલને આર્યધર્મ ગ્રંથોમાંથી પણ સૂર્યપૂજા સૂઝી હોય તો બનવાજોગ છે.

સૂર્યપૂજા એટલે સૂર્યને ઘરબૂણે નમસ્કાર કરવા કે મનમાં તેના પર પૂજ્ય ભાવ રાખવો તે નહિ; પણ સૂર્યની અનંત શક્તિમાંથી સૂર્ય-સ્નાનદ્વારા બળબુદ્ધિ મેળવવાં તે. એ કેમ મળે ?

ગીતા તેમજ ઉપનિષદો કહે છે કે, " એનાં મૂળ ઉર્ધ્વ છે અને શાખાઓ નીચે છે." એ વૃક્ષનો હાલતો ચાલતો માનવી છે. એના માથાના વાળ ઉર્ધ્વ છે અને મગજમાંથી કરોડ રજ્જુ તથા તેની વિવિધ શાખાઓ આખા શરીરમાં નીચે ફેલાય છે. માથા પરના કાળા વાળ પવન પ્રકાશમાંથી પોષણ મેળવે છે—જાણે જમીનમાંથી ખાતરપાણી ચૂસતાં મૂળીઆં ન હોય ! એ વાળ માનવીનાં મૂળ છે. આકાશમાંના પ્રકાશમાંથી પોષક તત્ત્વો ચૂસી તે મગજને પોષે છે અને ત્યાંથી જ્ઞાનતંતુઓને પણ પોષણ પહોંચાડે છે.

ખાતરપાણી પૂરતાં પ્રમાણમાં મળતાં હોય, છતાં પવન પ્રકાશ ન મળે, તો છોડ પરના ગુલાબમાં લાલી આવતી નથી, અને એ લાલિત્યહીન ગુલાબ સમી આપણી દશા નથી ? પૂરતા પ્રમાણમાં પવન અને પ્રકાશ ન મળવાથી માનવ જાતિમાંથી ઓજસ્ અને તેજસ્ ઉડી ગયાં નથી ? સત્ત્વહીન અને તામસિક આહાર કરવા છતાં વનવગડામાં વસતા ભીલ કોળીઓમાં કેટલી સ્ફૂર્તિ અને તાજગી

હોય છે ? એમની આંખોની ચંચળતા અને એમના અંગોની ચપળતા ક્યાંથી આવે છે ? ઘી, દૂધ અને બીજા પૌષ્ટિક પકવાનો એમને ખાવા મળતાં નથી, સૂકા રોટલો અને મરચાંની ચટણી પર એ જીવન નિર્વાહ કરે છે, તથાપિ એ કેટલા હૃષ્ટપુષ્ટ અને બુદ્ધિશાળી હોય છે, એ તો એમના નિકટના પરિચયમાં આવ્યો હોય, તેજ જાણી શકે, અને એ બધો પ્રતાપ સૂર્ય-પ્રકાશનો છે.

યુગાન્ડા અને કિસુમુના નગ્ન હબશીઓનો આત્મસંતોષ ભલભલા મહાત્માઓને ભૂલાવે તેવો હોય છે. એમની નિર્દોષ દિનચર્યા, એમના નિર્મળ જીવન, એમનાં ચમત્કારી વચનો નિસર્ગને ખોળે રમતા બાળકો સમા હોય છે. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર, એ પહ્રિપુનો એમની સંસ્કૃતિમાં કેટલો અભાવ છે ? એમની એ સરળ અને સરસ સંસ્કૃતિ પાછળ વિજ્ઞાન અને આત્મજ્ઞાન જરૂર હશે, પણ આજે એ પોતે પણ એ વિષે કાંઈ જાણતાં નથી, ત્યારે અન્ય સુધરેલી કહેવાતી પ્રજાઓ તો ક્યાંથી જાણી શકે ?

પ્રાચીન કાળની એ સંસ્કૃત અને સંસ્કારી પ્રજા આજે તો જંગલી સંસ્કૃતહીન કહેવાય છે, પણ એમનાં સમાં નિષ્પાપ કેમાં સંસ્કારી કહેવાતી પ્રજામાં કેટલા માણસોનાં છે ? કપટ અને પ્રપંચ, છળ અને દંભથી ભરેલા હૃદયના માનવી સંસ્કારી કે માનવપ્રેમ અને સેવાભાવથી ભરેલા માનવી સંસ્કારી છે ? એનો નિર્ણય તો નિષ્પક્ષપાતી તત્ત્વજ્ઞજ કરી શકે. મોટી મોટી વિદ્યાપીઠો અને વિજ્ઞાનશાળાઓમાં શીખી શીખીને તો વિદ્યાર્થીઓ આજે એજ શીખે છે કે પોતાના દેશ બાંધવો કે વિદેશી પાડોશીઓને કેમ લૂંટવા, કેમ ચૂસવા, કેમ રહેંસવા ? બસ, એજ એમની કાર્યદક્ષતા અને વિદ્યા વિશારદતા !

એ સંસ્કૃતિ છે કે વિનાશક છે ? એ તો ભાવિ નક્કી કરશે, પણ એ સંસ્કૃતિ કરતાં જંગલી કહેવાતી જાતિની દશા ઇચ્છનીય અને આદરણીય છે. વેદકાળના આર્ય ઋષિ મહર્ષિઓ આજના અમેરિકનો અને યુરોપિયનોને જંગલી લાગે તો આશ્ચર્ય શું ? કેમકે એ પણ નૈસર્ગિક જીવન જીવતા હતા.

પ્રાચીન આર્યો સૂર્યસ્નાન તેમજ સૂર્યોપાસના જ્ઞાન અને સમજપૂર્વક કરતા. એમના અદ્વૈતવાદ હજી કોણ જાણે કેટલીયે સદીઓ સુધી વિદ્યાર્થીઓ કેળવી શકશે.

આજના વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ એટલી વાત સિદ્ધ છે કે સૂર્ય મંડળના સર્વ ગ્રહોની ઉત્પત્તિ પણ સૂર્યમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ છે. પૃથ્વી, પત્થર અને સૂર્ય વગેરેની દૃષ્ટિએ જોતાં સર્વ એકજ [illegible] છે, પણ એ સૌ એક અને અખંડ પણ છે, એમ પણ

આજના વિજ્ઞાનીઓએ પૂરવાર કરેલ છે. પૃથ્વી સૂર્યની આસપાસ ફરે છે, સૂર્યમાંથી પોષાય છે અને સૂર્યમાંજ વિકાસ પામે છે. સૂર્ય વિના પૃથ્વીની કલ્પના પણ અશક્ય છે. સૂર્યના આકર્ષણ વિના, સૂર્યના પ્રકાશ વિના પૃથ્વીનું અસ્તિત્વ શક્ય નથી. સૂર્ય છે, તો પૃથ્વી છે; સૂર્ય નથી, તો પૃથ્વી નથી.

એવી રીતે સૂર્યથી નવ કરોડ માઈલ દૂર હોવા છતાં પૃથ્વી સૂર્ય સાથે અદૃશ્ય અને અવ્યક્ત બંધનથી બાંધેલી છે અને અમાવાસ્યાની રાતે દેખાતા બધા તારાઓ પણ એકબીજાની સાથે સૂર્ય અને પૃથ્વીની પેઠે એજ અદૃશ્ય અને અવ્યક્ત બંધનથી બાંધેલ છે.

એ અદૃશ્ય અને અવ્યક્ત બંધન સર્વવ્યાપી આકાશ છે. એ દિવસે આકાશ-સ્વરૂપ અને રાતે અંધસ્વરૂપ લાગે છે પણ એ માનવીઆંખો સ્પષ્ટપણે ગ્રહણ ન કરી શકે તેવો પ્રકાશ છે, એથી તે અદૃશ્ય અને અવ્યક્ત કહેવાય છે, એમાંથીજ અનંત બ્રહ્માંડો જન્મ્યા છે, જન્મે છે, એમાંજ એ સર્વ વિકાસે છે, ફરી એમાંજ એ સર્વનો લય થશે. એ કાળચક્રના વિરાટ સ્વરૂપનો ક્રમ આદિ અનાદિ છે, અને પથ્થર તથા સૂર્યમાં દેખાતી ભિન્નતા એ ક્રમનેજ આભારી છે.

સૂર્ય-પ્રકાશમાં સૂર્યની મહત્તા ગાવી, વાંચવી, વર્ણવવી કે વિચારવી તે સૂર્યપૂજા. ઘરખૂણે અંધારી રાતે સૂર્યની પથ્થર કે માટીની મૂર્તિ બનાવી ધૂપદીપ અગરબત્તી કે આરતી વડે સૂર્યપૂજા થતી નથી, તેમ કરવાથી કશો લાભ કે શ્રેય થતો નથી, તેવીજ રીતે પવન અને પાણીમાં સ્નાન કરવાથી પણ થોડેક અંશે સૂર્યપૂજા થાય છે, કેમકે સૂર્યપ્રકાશના સૂક્ષ્મતર તત્ત્વો પવન અને પાણી ગ્રહણ કરી લે છે, તેમાં સ્નાન કરવાથી માનવી-શરીર એ તત્ત્વો ચૂસી લે છે.

ઉપનિષદોની ભાષામાં સૂર્યના પ્રકાશના સૂક્ષ્મતર તત્ત્વોને પુરુષ કહે છે. પવન અને પાણીમાં એ પુરુષનો વાસ હોય છે. ચંદ્ર અને સૂર્યમંડળના બીજા ગ્રહોમાં પણ એજ પુરુષ હોય છે. ચંદ્રની અને બીજા ગ્રહોની માનવીના મન પર જાણે અજાણે અસર થાય છે તે એ પુરુષ પ્રકાશના સૂક્ષ્મતર તત્ત્વને લીધે છે.

વિવિધ રંગના પ્રકાશમાં વિવિધ અસર હોય છે. વાદળી પ્રકાશમાં શાંત તત્ત્વો હોય છે. શનિનો પ્રકાશ પણ વાદળી છે. તેના પર જાંબલીના પ્રકાશથી સર્વત્ર શાંતિ અને વ્યવસ્થા પ્રસરે છે, તેમજ વાદળી રંગની શીશીમાં પાણી ભરી તેને આખો દિવસ સૂર્ય પ્રકાશમાં રાખવથી એ જળમાં શીતળ અને શામક તત્ત્વો જળવાયા વિના રહેતાં નથી. નાના બાળકોને ઝાડા થયા હોય, ત્યારે ઉપરોક્ત રીતે તૈયાર કરેલ પાણી પીવાથી તે મટી જાય છે. ઉન્માદ અને ક્રોધાવે-

શમાં એ પાણી પીવાથી લાભ થાય છે. યૂરોપ અમેરિકામાં એ રંગ રસાયન શાસ્ત્રથી લગભગ બધા રોગો મટાડવાના પ્રમાણભૂત પ્રયોગો કર્યા પછી કેટલાયે ગ્રંથો લખાયા છે અને હજી લખાતા જાય છે.

પ્રકાશના રંગ પ્રમાણે માનવીના મગજ પર શાંત કે ઉગ્ર અસર થાય છે. મેઘ ધનુના સાત રંગો અને તેની છાયા છે, તે પ્રમાણે સૂર્યમંડળના પણ આર્ય તત્ત્વજ્ઞાન પ્રમાણે ચોદ લોક કે ગૃહો છે. મંગળ, બુધ, ગુરુ, શુક્ર, શનિ, યૂરેનસ, નેપ્ચ્યૂન, હર્ષચલ અને પ્લૂટો, એ નવ ગૃહો અને દશમી આપણી પૃથ્વી, અને અગિયારમો સૂર્ય પણ સાથે ગણીયે, તો પણ હજી ત્રણ ગૃહોની શોધ કરવી બાકી રહે છે.

એ ગ્રહો પર સૂર્યનો પ્રકાશ પડે છે અને એમના રંગ પ્રમાણે તે પ્રકાશના પ્રતિબિંબરૂપે અથવા પ્રતિ પ્રકાશરૂપે તેઓ પૃથ્વી પર, માનવ જાતિ પર વધતા કે ઓછા પ્રમાણમાં ફેંકે છે. માનવજાતિ એ પ્રકાશમાં સ્નાન કરે છે, તેથી તેનામાં ક્યારે ધર્મભાવના, ક્યારે શૂરવીરતા, ક્યારે ઉદ્યોગ, ક્યારે પ્રમાદ, એવી વિવિધ ભાવના ભરી શક્તિનો આવીર્ભાવ અને વિકાસ થાય છે.

વિવિધ રંગી પ્રકાશના રાસાયણિક પોષણથી માનવજાતિના સંસ્કારો અર્થાત્ મગજના પરમાણુઓ પોષાય છે, પરિણામે શાંતિ કે ક્રાંતિ, યોગ કે ભોગ આદિ ભિન્ન ભિન્ન ચિત્તવૃત્તિઓ જાગ્રત થાય છે. વળી જુદા જુદા ભૌગોલિક સંયોગોને લીધે ઉત્પન્ન થયેલી જુદી જુદી જાતિઓ પર એ પ્રકાશ તત્ત્વની જુદી જુદી અસર થાય છે. આકાશમાંથી ચોક્કસ તત્ત્વ મળવા છતાં તે ગ્રહણ કરવાની યોગ્યતા ન હોય, ત્યાં સુધી કાં તો તે વ્યર્થ જાય છે અથવા તો તેનો ભળતોજ ઉપયોગ થાય છે.

પરપ્રકાશી ગ્રહો ઉપગ્રહો સૂર્ય–પ્રકાશના પ્રતિબિંબ માત્રથી આટલી અસર ઉપજાવે છે, ત્યારે સ્વયં પ્રકાશી સૂર્યના પ્રકાશ સેવનથી, સૂર્યસ્નાનથી માનવી કઇ શક્તિ ન મેળવી શકે ?

તપ કિંવા સૂર્યસ્નાનથી માનવીના મસ્તકના બંધારણમાં ફેરફાર થાય છે, તેથી મગજ શક્તિનો વિકાસ થાય છે, મગજની ખીલવણી થાય છે, મગજની અપૂર્ણતાની પૂરવણી થાય છે.

નિર્બળ મન સર્વ રોગના મૂળ રૂપ છે. મનની એક શક્તિ નિર્બળ હોવાથી માનવીની ઉન્નતિ અને પ્રગતિ અટકી પડે છે. બધી શક્તિઓનો સંપૂર્ણ સ્વરમેળ હોય છે, ત્યારે માનવી પૂર્ણ પદ પામે છે, પૂર્ણ કહેવાય છે.

નિર્બળ મનનો માનવી નિરોગી રહી શકતો નથી. અસ્તિત્વ, [illegible] સર્વ પાપનું મૂળ છે; તેમ રોગ માત્રનું પણ મૂળ છે. અસ્તિ-

[illegible] અને [illegible] દોષ છે, [illegible] રહી શકતો નથી, [illegible] આવશ્યકતા [illegible] અજ્ઞાનમાંથી બધા રોગ થાય છે; [illegible] [illegible] અનેક દશા પણ [illegible] છે અને [illegible] [illegible] છે, તેનો આશ્રય [illegible] આવતો નથી, [illegible] [illegible] તરી પાર કરવાની [illegible] [illegible] અને [illegible] [illegible] સુલોચનો આશ્રય લેવો યોગ્ય છે.

સંતોષી નિરોગી દોષ છે, અસંતોષી નિરોગી [illegible] નથી. મિતાહારી અલ્પાહારી કદી રોગી થતો નથી. [illegible] પરમ ધન છે, પરમ સુખ છે, પરમ આરોગ્ય છે.

મસ્તિષ્ક શાસ્ત્રની વર્તમાન શોધખોળ પ્રમાણે મગજના [illegible] ભાગ છે, એ સાત ભાગમાંના એકેકના પણ [illegible] વિભાગ છે, તેમાં જુદી જુદી શક્તિઓનો વાસ છે, જુદા જુદા સંસ્કારો અને પરમાણુઓનો નિવાસ છે. સૂર્યસ્નાનથી એ બધી શક્તિઓ ખીલી ઉઠે છે. મહિનાઓ સુધી ત્રણ પરોઢ લગી સતત સૂર્યસ્નાન કરી આ લેખના લેખકે પોતે પોતાની કેટલીક શક્તિઓ ખીલવી સૂર્યસ્નાનનો દિવ્ય તપનો જાતિ અનુભવ કરેલ છે. એની સત્યતાની જાતે ખાત્રી કર્યા પછી આ લેખ લખ્યો છે.

("શારદા" માસિકના એક અંકમાંથી)

૫—સ્નાન અને સ્વાસ્થ્ય

પ્રથમ આ સંબંધમાં બ્યાયામ વીર સેન્ડોની સંપત્તિ પ્રગટ કરી દીધ રહેશે. દાખલ્કે સેન્ડો આ લોકમાંથી એક છે કે જેમણે વ્યક્તિ અથવા રાષ્ટ્રનું સ્વાસ્થ્ય અને બળ વધારવાને માટે ઉપાયો પર આજીવન અર્પણ કર્યું. સેન્ડો કહે છે કે શરીરની સફાઇ વગર સ્વાસ્થ્યની પૂર્ણતા રહી શકતી નથી. દરરોજ નિયમિત પ્રકારથી સ્નાન કરવાથી વધીને સ્વાસ્થ્યની ઉન્નતિ માટે બીજો કોઇ સારો ઉપાય છે કે નહિ તે માટે સંદેહ છે! એમ કહેવામાં અતિશયોક્તિ નથી. શરીર અવસ્થાનુસાર શીતલ અને નિર્મલ જળમાં સ્નાન કરવાથી સ્વાસ્થ્યોન્નતિમાં મંત્ર શક્તિની માફક પ્રભાવ પડે છે.

સ્નાનની બેહદ ઉપકારિતાના સંબંધમાં સર્વ પ્રકૃતિ જણાય છે કે વાદળોથી ઢંકાયેલા આકાશથી જ્યારે વરસાદની ધારા પડવા માંડે છે, ત્યારે સર્વ સૃષ્ટિ તે ધારાજલમાં નાહીને અભિનવ સ્વાસ્થ્ય તથા સૌન્દર્ય પ્રાપ્ત કરી આનંદ-વિભોર થઈ જાય છે. વર્ષા વીતવા

ર સર્વ જીવો તથા ઉદ્ભિદ સંસાર હરિયાળી જમીન સ્વચ્છતામય
બની જાય છે. અપૂર્વ નવીનતા અને સજીવતાથી સમસ્ત જીવ જાગી
ઉઠે છે. ધ્યાનથી જોવાથી જણાશે કે વર્ષા ગયા પછી સર્વ ફૂલોમાં
સુગંધી વધી જાય છે. ગરમી અને ધુળ ભરાઇ જવાથી તેમાં જે ઉદા-
સીનતા આવી હતી, તે ઉદાસીનતા વર્ષા થવાથી ઉડી જાય છે.

પશુ પક્ષી વગેરે જેને આપણે નિકૃષ્ટ પ્રાણી કહીએ છીએ તે
પણ સ્નાન કરવાનું ખૂબ પસંદ કરે છે. નાનાં નાનાં પક્ષી ન્હાય છે
અને પાંખો ફફડાવી શરીરને સુકવી લે છે. હાથી વગેરે મોટાં મોટાં
પ્રાણીઓ પણ જળાશયો અને નદીઓમાં ઉતરીને પોતાના શરીરને
ધોઇ લે છે. પ્રકૃતિ એ ચ્હાય છે કે સમસ્ત પ્રાણી સ્નાનદ્વારા
પોતાના શરીરની મલીનતા દૂર કરે, પ્રકૃતિ આ ઇચ્છા ન કરવાવાળાનું
સ્વાસ્થ્ય જરૂર બગાડે છે.

સ્વાસ્થ્યત્વને માટે એક પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન એક મહિલાની વાત જાહેર
કરે છે. તે મહિલા પોતાના સૌન્દર્યના સંબંધમાં કહે છે કે, સૌંદર્યની
રક્ષા માટે સર્વથી સહેલો અને સારો ઉપાય શરીરની સ્વચ્છતા છે,
સ્નાન કરવાથી શરીરની સુંદરતા અને કોમળતા વધે છે. સ્નાનથી
ચામડી નરમ અને રંગ ઉજ્જવલ થાય છે. દરરોજ નિયમપૂર્વક સ્નાન
કરવાથી આંખોનું તેજ વધે છે. તેથી દાંત પણ મજબૂત થાય છે.
શરીરને સુંદર અને બળવાન બનાવવાને માટે સ્નાનથી વધીને બીજું
કોઇ ઔષધ અહિં નથી.

કેટલાક લોકોની માન્યતા છે કે સ્નાન કરવાથી ઠંડી લાગી જાય
છે–' શરદી થઈ જાય છે.' પરંતુ વિધિપૂર્વક સ્નાન કરવાથી ઠંડીથી
રક્ષા થાય છે. નિયમિત સ્નાન કરવાવાળા ઠંડીથી બચે છે. રક્તની
સંચાલન ક્રિયામા કોઇ પણ જાતની અડચણ આવવાથીજ ઠંડી
લાગે છે, એ સર્વેએ જાણવું જરૂરનું છે.

દરરોજ ઠંડા જળથી સ્નાન કરવાવાળાને ઠંડી કોઈ અસર
કરતી નથી. પરંતુ સ્નાન કરવાની વિધિ વિરુદ્ધ ચાલવું અથવા અવ-
સ્થાનુસાર સાવધાન ન રહેવાથી સ્નાનથી હાની પહોંચે છે.

વ્યાયામ વીરસેનો કહે છે કે વાસ્તવિક ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું
તેજ સ્વાસ્થ્યની ઉન્નતિ માટે સારૂં છે. સર્વ જાણે છે કે ઠંડા જળથી
સ્નાન કર્યા પછી એક પ્રકારની સ્વચ્છન્દતા અને પ્રસન્નતા મળે છે.
પણ એવી બહુ વ્યક્તિ છે કે જેમનાં દુર્બળ શરીર ઠંડા જળનો
પ્રભાવ નથી સહી શકતા. એવા લોકોએ ધીમે ધીમે ઠંડા જળથી
સ્નાન કરવાને અભ્યાસ કરવો જોઇએ. જે લોક બરાબર નરમ
પડ્યાથી સ્નાન કરવાનું રાખે તો સ્વાસ્થ્ય બગડવાનો સંભવ છે તેમ
દરદી દુર્બળતાની હાલતમાં પણ તે તરફ ધ્યાન આપવાની જરૂ

છતાં પણ એ વાત સાચી છે કે સ્નાનનો પૂરો આનંદ ઠંડા જળથીજ મળતો રહે છે. દરેક વ્યક્તિને અભ્યાસ કરવાથી ઠંડા પાણી-થી સ્નાન કરવાનો આનંદ મળતો રહે છે, પરંતુ સ્વાસ્થ્ય સારૂં ન રહેતું હોય તેમને ઠંડા પાણીનું સ્નાન દિતકર નથી.

સેન્ડો કહે છે કે હું એમ નથી કહેતો કે દરેક ઋતુમાં અને બારે માસ એકજ જાતના ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું જોઇએ. ઠંડા જળથી સ્નાન કરવાનો સારો વખત પ્રાતઃકાળનો છે. પથારીમાંથી ઉઠીને શૌચાદિ કર્મથી પરવાર્યા પછી સ્નાન કરવું જોઇએ અને કોરાં કપડાં પહેરી લેવાં જોઇએ, ખૂબ ઠંડા જળથી સ્નાન કરી લેવું જોઇએ. ઠંડીમાં વધુ રહેવું ઉચિત નથી. પ્રથમ ઠંડા જળથી માથું ધોઇ લેવાથી કોઇપણ પ્રકારની આકસ્મિક વિપત્તિની શંકા રહેતી નથી. સર્વથી પ્રથમ આપણું માથું ધોવાથી શક્તિ-સંચાલનના કાર્યમાં સમના પહોંચે છે. શરીર બળવાન રહેવા છતાં પણ વધુ સમય સુધી ઠંડા જળમાં ન રહેવું જોઇએ. જેટલું જલદી બને તેમ શરીર સાફ કરી લઈ સ્નાન કરી લેવું ઉચિત છે. એમ કરવાથી શરીરના સર્વ અંશોમાં રક્ત-સંચાલન ક્રિયા થાય છે અને સ્વાસ્થ્યની ઉન્નતિ થાય છે. શરીરને રગડીને સ્નાન કરવાથી વાળના છિદ્રો સાફ થઈ જાય છે. રોમના છિદ્રો સાફ રાખવાં તે ખાસ જરૂરી છે.

પ્રસિદ્ધ ડોક્ટર કેલગેએ સ્નાનના સંબંધમાં કેટલાક નિયમો નીચે મુજબ આપ્યા છેઃ-

(૧) ખોરાક લીધા પછી બે ત્રણ કલાક પછી કદી સ્નાન ન કરવું.

(૨) જરૂર હોય તો થર્મોમિટરથી પાણીની ગરમી માપી લઇ જરૂર મુજબ ગરમીનું પ્રમાણવાળું પાણી લઇ સ્નાન કરવું.

(૩) સ્નાનની વખતે સ્નાનાગારનું ટેમ્પરેચર સરેરાશ ૭૬ થી ૮૫ ડીગ્રી સુધીનું રહેવું જોઇએ.

(૪) જેની ઉમ્મર બહુ વધુ હોય તેમણે બહુજ ઠંડા અથવા બહુ ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું ન જોઇએ.

(૫) થાકી ગયા પછી કદી ઠંડા પાણીથી સ્નાન ન કરવું જોઇએ.

(૬) સ્નાન કરતા પહેલાં પ્રથમ માથાને પાણીથી સાફ કરવું જોઇએ.

(૭) સ્નાન કર્યા પછી તુરત સ્વચ્છ કપડાથી શરીર લૂછી નાખવું.

(૮) શરીરને ખૂબ મસળીને સ્નાન કરવું જોઇએ.

(૯) ઠંડા જળથી સ્નાન કર્યા બાદ થોડો વ્યાયામ કરવાથી સારો ફાયદો થાય છે. ગરમ જળથી સ્નાન કર્યા પછી એકાદ કલાક વિશ્રામ કરવો ઉચિત છે. ("ભાગ્યોદય" માસિકના એક અંકમાંથી)

૬–સંકલ્પબળ અને નિયમોની શરીર પર અસર

અધ્યાત્મ–વિદ્યાએ અને શરીર સાથે નિકટ સંબંધ રાખતી યોગ–વિદ્યાએ આજકાલ અજ્ઞાનના અંધકાર ઉપર પ્રકાશ આપવા માંડેલો છે અને ઔષધોના અને દવાઓના નાનાં પ્રકારના ધુંટડાઓ બતાવી લોકોને દવાઓના જોર ઉપર માંડ માંડ જીવતા રાખવાનો વૈદક મંડળમાં જે ભારે પ્રયાસ અને શ્રમ જગતમાં જારી રહ્યો છે તે પ્રયાસ મોટે ભાગે નકામો અને નુકસાનકારક છે એવું દાખલા પુરાવાથી સિદ્ધ કરવાને વાસ્તે એ વિદ્યાઓના દૈવી પ્રતાપની પ્રસાદી પામવાવાળા વિદ્વાનોની સંખ્યા વધતી જાય છે. એક વખત એવો પણ આવશે કે જ્યારે વૈદોની મોટી મોટી માત્રાઓ અને ડોક્ટરોની દબદબા ભરેલી બાટલીઓ જે આજ લોકોમાં પૂજાય છે તે પૂજાનો કાળે કરીને લોપ થશે. અમે અમારા આ ચોપાનીયામાં એક કરતાં વધારે વખત જાહેર રીતે જણાવેલું છે કે, દવાઓ વડેજ જીવવું અને દવાઓ પાઈનેજ જીવાડવું, એવા આ દવાના જમાનામાં લોકોની શારીરિક સંપત્તિને એક મહાન અસાધ્ય રોગ લાગુ પડયો છે અને તે અસાધ્ય રોગ દવાઓ ખાવાપીવાની પડેલી ટેવ સંબંધીજ છે. હાલમાં લોકોનો મોટો ભાગ દવાઓ વડેજ જીવે છે. અને જ્યારે જિંદગી લંબાવવાના બીજા સ્વાભાવિક રસ્તાઓ અને નિયમોનો લોપ થયો છે, ત્યારે વ્યાધિ અને નબળાઇમાં રીબાતાં અને મરતાં મનુષ્યો આ કૃત્રિમ ઉપાયો વડે પોતાને જીવતાં રહેલાં માને છે. અમે આ સ્થિતિનું નામ "મૃત્યુમાં જીવ" એવું આપીએ છીએ. કેમકે આવી રીતે નિત્ય દવાદારૂના કૃત્રિમ ઉપાયો વડે જીવનારાં મનુષ્યો "જીવતાં મૂઆં" જેવા છે, અથવા મૃત્યુની સ્થિતિમા મોડાક જીવ સાથે જીવતાં મનુષ્યો કરતાં તેઓ કોઇ પણ રીતે વધારે સારી જિંદગી ભોગવતાં હોય એમ કહી શકાતું નથી. અમારો આક્ષેપ વૈદોની સામે કે ડોક્ટરોની સામે કે દરદ સંબંધી તેમના તરફથી પૂરા પાડવામાં આવતા ઉપચારોની સામે નથી પણ જિંદગી લંબાવવાના અને નિરોગી રહેવાના સ્વાભાવિક ઉપાયો અને નિયમોનો અનાદર કરીને કૃત્રિમ ઉપાયો વડેજ જીવવાની લોકોને પડેલી એક ઘણીજ હાનિકારક ટેવની સામે છે. દવાઓ અને ઉપાયો ઘણાકાળથી ચાલતાં આવે છે, પણ પ્રથમ જે વખતે દવાઓની જરૂર પડવા લાગી તે વખતે સ્વાભાવિક નિયમે પોતાને નિરોગી રહેવું એ નિયમ હતો અને દવા ખાવી પડે તે અપવાદ હતો. પછીથી આ ક્રમ બદલાતો ગયો જણાય છે અ[illegible] હવે દવા ખાવી એ નિયમ થયો છે અને સ્વાભાવિક નિયમ પ[illegible] [illegible] એ અપવાદ થઇ પડયો છે. આ નિ[illegible]

અને અપવાદ વિષે સ્પષ્ટપણે બોલવા દો તો મારે કહેવું જોઇએ કે સૃષ્ટિના કુદરતી ક્રમ પ્રમાણે તો જીવવું એજ નિયમ છે અને મરવું એ અપવાદ છે. પરંતુ કાળ અને ક્રમ બદલાઇ ગયો છે અને એ બદલાયેલા કાળ અને ક્રમને લીધે જેવી રીતે સ્વાભાવિક નિયમો પાળીને લાંબું આયુષ્ય ભોગવવું અથવા જીવતા રહેવું એવો નિયમ હતો તે બદલાઇને અપવાદ થયો છે અને કૃત્રિમ ઉપાયો વડેજ એ અપવાદ થયો છે, તેવીજ રીતે "જીવતું રહેવું અથવા મરવુંજ નહિ" એ નિયમ હતો અને "મરવું" એ અપવાદ હતો તે ક્રમ હવે ઉલટાઇ ગયો છે અને તેથી આપણે સૌ એવુંજ માની બેઠા છીએ કે મરવું એજ ખરૂં છે અને જીવી શકાતું નથી. આ પ્રમાણે માણસે જાતે પોતાને હાથે પોતાનાં અજ્ઞાન તથા મૂર્ખાઇથી નિયમને અપવાદ અને અપવાદને નિયમ ઠરાવી દીધેલ છે. લોકોના મોટા ભાગે કૃત્રિમ ઉપાયોનો ખૂલભરેલો આશ્રય લઇને પોતાની સ્વાભાવિક હયાતીને કૃત્રિમ બનાવી દીધી છે અને તેથી આ કૃત્રિમતાના કાળમાં જીવવું એ પણ કૃત્રિમ થઇ પડયું છે. જિંદગી અને મૃત્યુના સંબંધમાં અમે અમારો અભિપ્રાય એક કરતાં અધિક વખત જણાવેલો છે. પૃથ્વીના લોકોમાંથી સ્વાભાવિક જિંદગી અને મૃત્યુના ક્રમનો લોપ થયો છે અને તેને ઠેકાણે અકાળ મૃત્યુએ સ્થાન લીધું છે. આ સૃષ્ટિમાં મૃત્યુ એવી કોઇ વસ્તુજ હોવી નહિ જોઇએ, એમ કહેવું એ હાલના અકાળ મૃત્યુના કૃત્રિમતાના કાળમાં વિપરીત અને વિરોધવાળું લાગશે, પણ વાસ્તવિક સ્થિતિ એવીજ હોવી જોઇએ અને અકાળ અથવા અસ્વાભાવિક મૃત્યુ નહિ, પણ માણસોના શરીરનો સ્વાભાવિક ક્રમથી વૃદ્ધિ અને હ્રાસ થવો જોઇએ અને તે સ્વાભાવિક ક્રમમાં જિંદગીના સમયની કેટલી ગણતરી કરવી એ એક ભારે મોટો પ્રશ્ન છે. આપણાં હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રો અને પુરાણોમાં હજારો વર્ષના આયુષ્યની વાતો લખેલી છે, જેને હાલના અલ્પજીવી લોકો અસંભવિત ગણ્યાં ગણે છે કેમકે તેમના મગજ એટલાં બધાં નાનાં અને અલ્પજીવી થઇ ગયાં છે કે તેમના નાનાં અને સાંકડાં મગજમાં આવા મોટા વિચારોની સંભાવના આવી શકતી નથી. તેઓ પોતાની નજરે અસાધારણ બનાવો જુએ છે; અને જો કે એ બનાવો અસાધારણ નથી પણ જગતમાં બનવાજોગ સામાન્ય બનાવો છે, તોપણ જ્યાં સુધી એવા બનાવોનું તેમને સ્વપ્નું પણ આવેલું નથી હોતું ત્યાં સુધી તેમને તે બનાવો અસાધારણ અને દૈવી લાગે છે. રેલ્વે, ટેલીગ્રાફ, ટેલીફોન અને બીજા ઘોડાં નહોતી થઇ ત્યાંસુધી લોકો વરાળ, વીજળી વગેરે કુદરતી તત્ત્વોમાં રહેલા અદ્ભુત બળથી અજ્ઞાત હતા, પરંતુ એ તત્ત્વોને ઉપયોગમાં લઇને વિદ્વાનોએ એ તત્ત્વોના બળની સિદ્ધિ કરી આપી, ત્યારે આપણે એજ અદ્ભુત ઘોડાને સામાન્ય ઘોડા તરીકે

ગણીએ છીએ અને એ તત્ત્વોમાં એવા ધર્મો રહેલા છે એવું માનીએ છીએ. શાસ્ત્રોમાં સેંકડો અને હજારો વર્ષના આયુષ્યની વાતો આવે છે તેને અસંભવિત અને અતિશયોક્તિ ભરેલી આપણે માનીએ છીએ; પણ તમારી નજર આગળ દોઢસો દોઢસો વર્ષની સેંકડો જિંદગીઓ જુઓ છો, તે ઉપરથી શું એવું સિદ્ધ નથી થતું કે જો માણસ દોઢસો વર્ષ સુધી જીવી શકે છે તો તે બસો વર્ષ સુધી પણ જીવી શકે અને બસો વર્ષનું આયુષ્ય હોઇ શકે તો પાંચસો અને હજાર વર્ષનું આયુષ્ય શું ન હોઈ શકે ?

પણ જિંદગીના આ અતિ અગત્યના સવાલનું ધોરણ આપણે છેક ઉતારી પાડયું છે, અને "જિંદગી મિથ્યા છે." "આયુષ્ય અલ્પ છે," "સંસારમાં શો માલ છે," "ઝાઝું જીવવામાં શો સાર છે," "વહેલું મોડું પણ મરવું છે," આવા આવા માલ વગરના અને નિરાશાના વિચારો અને સંકલ્પોએ જિંદગીના મહત્ત્વને ઉતારી પાડવામાં તથા તેની અલ્પતામાં ઉમેરો કરેલો છે. જિંદગી ટુંકી થવાનાં કારણોમાં યોગ્ય ખાનપાન, આહારવિહારાદિ નિયમોનું ઉલ્લંઘન, સાંસારિક હાનિકારક વ્યવહારો અને ઉત્પન્ન થતા રોગો ઇત્યાદિ અનેક કારણોની અત્યાર સુધી વિદ્વાન ડોકટરો અને વૈદ્યો ગણના કરતા આવ્યા છે. પણ એ જિંદગી ટુંકી થવાનું એક બીજું કારણ ગુપ્તપણે પોતાનો જબરો મારો ચલાવ્યે જાય છે, તે આપણા લક્ષમાં નથી. એ કારણ "મનનો સંકલ્પ" છે. સમજણા થઇએ છીએ ત્યાંથીજ મૃત્યુના ભયની અને જિંદગીની વ્યર્થતાની વાતોના સંકલ્પો આપણા મન સાથે બંધાવા માંડે છે. ક્ષણે ક્ષણે મૃત્યુના ભણકારા આપણા બીકણ અને બાયલા બનેલા મનને ભડકાવી દે છે. "કાલની કોને ખબર છે, કાળનું ચક્ર માથે ફર્યા કરે છે, જિંદગી ટુંકી અને અસાર છે માટે શરીરને કષ્ટ આપી ઈશ્વરને ભજી લો." આવી આવી બાયલી ફિલસુફી (નીતિ) અને દોઢ ડહાપણથી લોકો નિર્માલ્ય, બાયલા અને પુરુષાર્થહીન થયા અને સમજણા આવ્યાની સાથેજ આપણામાં આવા હાનિકારક અને વિનાશકારક સંકલ્પો બંધાતા ગયા. એ સંકલ્પો બંધાતા ગયા અને ઉત્તરોત્તર વારસામાં મળતા ગયા અને ક્રમે ક્રમે એ સંકલ્પોનું જગ વધતું ચાલ્યું, તે એટલે સુધી કે હાલના ઉગીને નીકળતા જુવાન સ્ત્રી કે પુરુષના અંતઃકરણમાં પણ સામાન્યતઃ નિરાશાના બાયલા વિચારો સ્ફુરી નીકળે છે અને તે એ કે, "મારે લાંબુ જીવવાનું નથી; જાદુ તે ૫૦ કે ૬૦. આજ વખતમાં પચાસ કે સાઠ વર્ષ જીવે તે તો બાવલાગી. આવી રીતે તેઓ સંકલ્પ કરી બેઠા હોય છે અને મૃત્યુના કાલ્પનિક નેઓ દૃષ્ટિ મર્યાદામાં ઉભેલા દેખતાં હોય તેમ તેઓ મૃત્યુની રાહજ જોઇ રહેલાં હોય છે.

મનુષ્યનાં મન ઉપર સંકલ્પબળ મોટી અસર કરે છે અને

કાચી વયના માણસોના મન ઉપર તેની જબરી અસર થાય છે. એક બાળકના મન ઉપર બચપણમાંથી જેવા સંસ્કારો અને સંકલ્પો બેસાડશો તેવાજ સંસ્કારો અને સંકલ્પો તેમનામાં પ્રત્યક્ષ દેખાશે અને એ સંસ્કારો અને સંકલ્પોનાજ તેઓ બળિદાન અથવા ભોક્તા થશે. એક બાળકને બચપણથીજ નિરંતર ભય બીકણપણાની વાતો કરો તો તેનું પરિણામ શું આવશે? નક્કી બીકણ અને બાયલું થવાનું. મોટપણે પણ બીવાના ભય પામવાના પડેલા સંસ્કારો જતા નથી. એવીજ રીતે એક બાળક પાસે કાંઇ પણ ભયની કે બીકની વાતજ નહિ કરતાં જો તેના પાસે નિરંતર બહાદુરીની, શૂરવીરપણાની અને પરાક્રમનીજ વાતો કરો તો તેનું પરિણામ અવશ્ય એવું આવશે કે તે બાળક મોટું થતાં બહાદુર અને પરાક્રમીજ થશે. હથિયાર લઈ લડાઈના મેદાનમાં ઉતરી પડવાને માટે અમદાવાદી વાણિયાને ગમે એવી લાલચ, ઇનામ કે પગાર આપશો તોપણ તે જવાની હિંમત કરશે નહિ; અરે, હથિયાર દેખીનેજ ભડકશે; પણ એક રજપુત, કોળી, કાઠી કે ભીલનો નાનો છોકરો પણ હથિયાર પકડવાને તૈયાર થઇ જશે. તેનું શું કારણ? વાણિયાને તે જાતના સંસ્કાર નથી અને રજપુત વગેરેને તેવા સંસ્કારો અને સંકલ્પો વારસામાંજ મળેલા છે. કેટલાક માણસો અમુક કાર્યને માટે પોતે લાયક છતાં પોતે પોતાનાજ મનથી પોતાને નાલાયક માની બેસે છે અને પોતાની નાલાયકીનો દૃઢ સંકલ્પ કરે છે કે જેથી તે હમેશાં એ કાર્યને માટે નાલાયકજ રહે છે. મારામાં કાંઈ માલ નથી એવું માનનારાઓ હમેશાં માલ વગરનાજ રહે છે, અને જે એવો સંકલ્પ કરે છે કે અમુક કામ હાથ ધરીને તે પારજ પાડવું છે અને તે કામ કરવાને હું સંપૂર્ણ લાયક છું તથા તેમ હું કરીશજ, તે માણસ તે કાર્ય અવશ્ય સિદ્ધ કરે છે. આ સંકલ્પબળને સારાં કાર્યમાં જોડો તો સારાં કાર્યો થશે, નઠારાં કાર્યોમાં જોડો તો નઠારાં કાર્યો પણ થશેજ. "હું રોગી છું, મારામાં કાંઈ શક્તિ નથી," એવા સંકલ્પો કરનારો માણસ સદા રોગીજ રહે છે, સદા અશક્તજ હોય છે અને થોડું જીવે છે. એથી ઉલટું, જે દૃઢ સંકલ્પી માણસ પોતાના મનમાં એવો દૃઢ સંકલ્પ કરે છે કે, મને કંઈ રોગ છેજ નહિ, હું સંપૂર્ણ સશક્ત અને સુખી છું અને મારે મરવુંજ નથી, તે માણસ સદા નિરોગીજ રહે છે, ભાગ્યવાન રહે છે અને લાંબો કાળ જીવે છે. મરકીના રોગમાં હજારો પોચા દિલના લોકો-હાય મરકી આવી એવા સંકલ્પોથી નિરંતર ભડકી ઉઠનારા હજારો લોકો-મરકીના જલદ ભોગ થઈ પડયા અને તેમનાજ પડોશીઓ-"મરકી સામી શું કરનાર છે! હું મરકીથી ડરતો નથી" એવું બોલી મરકીના ભયને પોતાના મન આગળથી દૂર કરનારા લોકો મરકીના મુખમાંથી બચી ગયા છે અને એ વાત

ખરી છે, એવું મુંબઈ, પુના, સુરત વડોદરા, વગેરે સ્થળોના મરકીના ઇતિહાસથી સાબિત થાય છે.

સંકલ્પ બળનો મહિમા ઘણો મોટો છે અને યોગવિદ્યાથી એ બળની સિદ્ધિ થાય છે. અમુક નિયમ કે નિશ્ચય ઉપર મનનો નિગ્રહ તેનું નામ યોગ છે અને એવું માનસિક બળ અથવા નિગ્રહ બળ ગમે તે પ્રકારે પ્રાપ્ત કરે તે યોગી છે. આ બળ પ્રાપ્ત કરવા માટે ખાસ કરીને ભગવાં પહેરવાની જરૂર પડતી નથી, ઊંડા ભોયરામાં જઇને સમાધિ ચડાવવાની જરૂર નથી અથવા પ્રાણાયામ કરીને શ્વાસ ઘૂંટવાની પણ ખાસ કરીને જરૂર નથી. અલબત્ત તે બધાં મનનો નિગ્રહ કરવાના સાધનો છે ખરા, પણ એ સાધનો વિના પણ ઘણાંક વ્યવહારૂ માણસો પોતાના સંકલ્પબળ અને મનોબળથી યોગીના જેવું કાર્ય કરવાને સમર્થ થયા છે, એટલુંજ નહિ પણ સંકલ્પબળથી અને એ સંકલ્પબળના પ્રતાપથી કુદરતી નિયમોને અનુસરીને-વર્તીને આરોગ્યવાળું દીર્ઘાયુ ભોગવવાને પણ ભાગ્યશાળી થયા છે. આપણા દેશમાં પ્રાચીન કાળમાં તો તેવા સેંકડો દાખલાઓ છે અને આ સમયના પણ ઘણા દાખલાઓ આપી શકાય. પણ આ દેશના જુવાન વર્ગની વિલક્ષણ રસ્તે વળેલી વૃત્તિને માટે વિદેશનું દૃષ્ટાંત વધારે વિશ્વાસપાત્ર થશે. યુરોપ, અમેરિકા ખંડની સુધરેલી તો નહિ પણ સુધરતી જતી પ્રજાઓમાં પણ આવા દૃઢ સંકલ્પી યોગી પુરૂષો પાકવા માંડયા છે, તેમાંનો એક દાખલો અમે અત્રે આપીએ છીએ. આ દાખલો કાલ્પનિક નથી, પણ ખરો છે અને આ દેશના જુવાનો આ વિદ્વાન ડોકટરના ઉત્તમ વર્તનનું અનુકરણ કરતાં શીખે એવા હેતુથી અમે તે અહીં ઉતારીએ છીએ.

અમેરિકા ખંડના લોકો અધ્યાત્મ વિદ્યા, માનસિક બળ, યોગ અને કુદરતી નિયમોના પાલન તરફ વિશેષ વળવા લાગેલા છે. તેઓ આ દિશામાં દિનપ્રતિદિન નવું નવું અજવાળું પાડતા જાય છે. જો કે આ દેશને એમાંની એક પણ વાત નવી નથી તો પણ આ દેશના નવિન લોકો પોતાના દેશની પુરાણી વાતો ઉપર વિશ્વાસ મૂકવાનો કુરામદ લઈ બેઠા છે. તેમને તે વાતો નવીજ લાગશે. અમેરિકામાં એક પ્રસિદ્ધ ડોકટર હાલમાં દવાની ભોગવે છે. તેની ઉંમર ૧૦૬ વર્ષની છે અને તે હાલમાં પૂર્ણ જુવાની ભોગવે છે. તે ડોકટર સાનફાન્સિસ્કોના છે અને તેમનું નામ કેપ્ટન ડાયમંડ છે. એ ડોકટર સંકલ્પબળ અને નિયમો ઉપર ભાર દઇને પોતે ૧૦૬ વર્ષની મોટી વય સુધી પોતાની શારીરિક અને માનસિક શક્તિને જુવાનીના જેવી સ્થિતિમાં દબાવી રાખી તેનું જે વર્ણન આપે છે તેનો કુંક સાર આ પ્રમાણે છે. તે ડોકટર પોતે જણાવે છે:—

"મારી ઉંમર હાલમાં ૧૦૬ વર્ષની છે. હું મારા વ્યવહારનાં

બધાં કાર્યો પૂર્ણ શક્તિ અને ઉત્સાહથી ચલાવું છું. હું સારી રીતે કસરત કરૂં છું અને સંપૂર્ણ નીરોગી છું. હજી ઘણા સમય સુધી જીવવાનો મારો નિશ્ચય છે. મારી પચાસ વર્ષની વય સુધી તો મેં સાધારણ માણસોની પેઠે મારી જિંદગી ગુજારી. ઘણાં માણસો પચાસ કે સાઠ વર્ષ સુધીજ જીવવાનો નિશ્ચય કરી બેસે છે. આવા નિશ્ચય અથવા સંકલ્પથી તેઓ મૃત્યુની પાસે વહેલા વહેલા જાય છે. મૃત્યુની ઇચ્છા ઘણું કરીને કોઇને હોતી નથી, તોપણ હાલમાં માણસ ચાલીશ કે પચાસ વર્ષનો થાય છે એટલે એવો વિચાર કરી વાળે છે કે હવે હું ઘરડો થયો, મારા દાંત હાલવા લાગ્યા છે, વાળ ધોળા થવા લાગ્યા છે, શરીર અશક્ત દુર્બળ થતું જાય છે. આવા આવા સંકલ્પો કરે છે અને તેવા સંકલ્પોને અનુરૂપ પોતાનું શરીર જુએ છે. પણ મેં તેમનાથી જુદીજ જાતનો સંકલ્પ કર્યો. પહેલાં તો મેં આહાર વિહારના નિયમો પાળવા માંડયા. મેં સ્વાદેન્દ્રિયનો નિગ્રહ કર્યો એટલે બહુ સ્વાદિષ્ટ ખાનપાન ઉપરથી પ્રીતિ ઓછી કરી. મારાં ખાવાનાં પદાર્થોમાં ફળનો સર્વથી વધારે ઉપયોગ કરવા માંડયો અને સ્વાદિષ્ટ પણ નુકસાનકારક પદાર્થોનો મેં ત્યાગ કરવા માંડ્યો. પંદર દહાડે એકવાર અથવા દર અઠવાડિયે એક દિવસ ઉપવાસ કરવા માંડ્યો વખત જતાં ખાવાપીવાના બીજા પદાર્થોનો ત્યાગ કરીને એક વખત ફળનો આહાર કરીને રહેવા માંડયું. હાલમાં મને ૧૦૬ વર્ષ થયાં છતાં હું પૂર્ણ જુવાન હોઉં એમ મને લાગે છે. આરોગ્યતા સંબંધ કુદરતી નિયમો પાળવાથી તથા ભાવનાઓથી મારૂં શરીર ઘણું સુધરતું જાય છે. આહાર સંબંધી મારો પહેલો નિયમ તો એ છે, જરા પણ વધારે જમવું નહિ. કસરત કરવી એ મારો બીજો નિયમ છે. ઉપવાસને દિવસે હું ઘણી કસરત કરૂં છું. કસરત કરવાથી મારા શરીરમાંનો નિરૂપયોગી ભાગ નીકળી જાય છે અને નવા પોષણકારક તત્ત્વો દાખલ થતાં જાય છે. પ્રથમ હું પુરા બે માઇલ પણ ચાલી શકતો નહોતો, પણ ઉપર પ્રમાણે નિયમો પાળવાથી આજે હું આઠ દશ માઇલ સહેલાઇથી ચાલી શકું છું તથા ઘણા ઉંચાઇએ કુદી શકું છું. આગળ વાળ ધોળા હતા તે કાળા થયા છે. મારા દાંત હાલતા હતા તથા તેમાંથી વારંવાર લોહી નીકળતું હતું તે બંધ પડીને મારા દાંત હવે સ્વચ્છ તથા મજબૂત થયા છે. ગમે તેવી કઠણ વસ્તુ હું ચાવી શકું છું. મારા શરીરમાં કેટલાક અસાધ્ય રોગ હતા તે પણ ઉપર લખ્યા નિયમોથી ચાલવાથી નીકળી ગયા. હાલ મારી ૧૦૬ વર્ષની વયે મારૂં શરીર મજબૂત, હૃષ્ટપુષ્ટ, તેજસ્વી અને પહેલવાન જેવું છે" ઇત્યાદિ

("વૈદ્યકલ્પતરૂ લેખમાળા" માસિકના એક અંકમાંથી)

૭–દવા લેવી કે નહિ ?

(લેખકઃ–શ્રી વસંતરાવ હેગિષ્ટે)

જરા કંઇ થયું કે તુરત દવા લેવાથી રોગની સામે થવાની શક્તિ આપણે ગુમાવી બેસીએ છીએ, એ આપણે ગયા અંકમાં જોઇ ગયા. આવી રીતે જીવનશક્તિ ઘટવાથી ડોક્ટરો અને હોસ્પિટલોની સંખ્યા સાથે દર્દી અને દર્દોની સંખ્યા પણ વધતી જાય છે.

દર્દો વધવામાં ડોક્ટરો તેમજ વૈદ્યોનું આર્થિક હિત સમાયેલું હોવાથી નિરોગી પરિસ્થિતિ નિર્માણ કરવા તરફ તેઓ ઓછા પ્રયત્નશીલ હોય છે અને દર્દીને સાચી સલાહ આપવા કરતાં તેને ખુશ કરવા તરફ તેની હમેશાં વૃત્તિ રહે છે. ગમે તેટલા પ્રામાણિક ડોક્ટર હોય પણ વ્યાવહારિક જગતમાં પૈસાનું પ્રલોભન તેને સ્પષ્ટ અને સરળ થતો અટકાવે છે, અને અમુક હદ સુધી પ્રયત્નો કરી આગ્રહ છોડી દે છે. મૂળ કારણ સુધી જવાની ચીવટ તે રાખી શકતોજ નથી. જ્યાંસુધી ડોક્ટરો કે વૈદ્યોને ખાનગી ધંધો કરવાની છૂટ રહેશે ત્યાંસુધી દવા ઉપરની આસ્થા ઓછી થવાનું વાતાવરણ લગભગ અશક્ય છે. ડોક્ટર ધંધાર્થે ડોક્ટર થવા કરતાં તે સ્વભાવેજ ડોક્ટર હોવો જોઇએ. ડોક્ટરને નીરોગી વાતાવરણ નિર્માણ કરવાના પ્રયત્ન માટે અને દર્દોની સારવાર માટે રાજ્ય તરફથી રોજી મળવી જોઇએ અને જે પ્રમાણમાં તેનો પ્રયત્ન યશસ્વી થાય તે પ્રમાણે તેને બક્ષિસ કે વેતન મળવાં જોઇએ અને તેમાં ક્ષતિ તે પ્રમાણમાં તેને શિક્ષા થવી જોઇએ. આમ કરવામાં આવે તો દવાનું માનસ ઓછું થાય અને આરોગ્યના સાચા માર્ગો શોધાય. દવાની થતી પ્રચંડ જાહેરાતો, દવાઓ અને ઇન્જેક્શનોની શોધ પછી તે માટે થતાં પ્રચંડ કારખાનાંઓ રોગ દાબી દેવાના માર્ગ તરફ વળે છે, સામાન્ય જનતા આ પરિણામથી સંતોષ પામી દવાથી અલિપ્ત રહી શકતી નથી. આથી ઘણા પ્રામાણિક ડોક્ટરોએ આ ધંધો છોડી દઇ આ દવાશાસ્ત્ર માટે બહુજ આકરા શબ્દોમાં ટીકા કરી છે અને તેની સામે જેહાદ ઉઠાવેલી છે. કેટલાક ડોક્ટરોએ આ વિનાશના માર્ગમાંથી બચવા સારૂ લોકોને દવા લેવાનો સંતોષ થાય અને તેથી બહુજ ઓછું નુકસાન થાય એવો વચલો માર્ગ શોધ્યો છે અને એનાં શાસ્ત્રો રચ્યાં છે. તે શાસ્ત્રો હોમિયોપેથી અને બાયોકેમીસ્ટ્રી કે જીવનસાધનશાસ્ત્ર છે.

હોમિયોપેથીની શોધ પચાસ વર્ષ પહેલાં જર્મન ડોક્ટર હેનમેને કરી છે. તેણે દવા આપવામાં નુકસાન કરનારાં તત્ત્વો દાબવા માટે નીચેના નિયમો રજૂ કર્યા છેઃ—

(૧) વધુ દવાનાં મિશ્રણો ન લેતાં એકજ વસ્તુ દવા તરીકે લેવી.

(૨) જે એક દવા લેવી તે બહુજ અલ્પ પ્રમાણમાં લેવી.

(૩) દવા માટે વિરોધી દવા ન વાપરતાં દર્દને અનુકૂળ એવી દવા વાપરવી. જેમકે ઝાડા થતા હોય તો ઝાડા ન અટકાવતાં તે–કુદરતી–ક્રિયાને મદદ કરે એવી ઝાડા કરનારીજ દવા આપવી. શરદી થઈ હોય તો વધારે પ્રમાણમાં લીંટ નીકળે એવી દવા આપવી વગેરે.

બાયોકેમિસ્ટ્રીની શોધ કરનાર પણ એક જર્મન ડૉક્ટર સુશલર નામે હતો. તેણે પ્રયોગોથી શોધ્યું કે આપણું શરીર બાર ક્ષારોનું બનેલું છે. તેમાંથી જ્યારે કોઈ ક્ષાર ખૂટે ત્યારે રોગ થાય છે, ને ખૂટતો ક્ષાર આપવાથી રોગ મટે છે. એટલે ગમે તે દર્દમાં એ ક્ષારોનો અમલ કરવાનો હોય છે. બધા ક્ષારો શરીરને જરૂરી હોવાથી તે નુકસાન કરતા નથી અને એક પછી એક ક્ષાર અજમાવવાના હોય છે. અમુક રોગ અમુક ક્ષાર ખૂટવાથી થયો છે એ જાણવું સામાન્ય ડૉક્ટર માટે બહુ મુશ્કેલ વસ્તુ છે, છતાં તેનાં સારાં પરિણામો આવ્યાંના દાખલા છે.

વૈદ્ય અને ડૉક્ટરોથી થાકેલા જે પોતાના દર્દ માટે પોતેજ ઊંડા ઊતરવા મથે છે તે આ ઉપચાર પદ્ધતિ તરફ વળે છે. કેટલાક પોતેજ તેનો અભ્યાસ કરી તેનો પ્રયોગ કરે છે, પણ આ ઉપચારપદ્ધતિ પણ પૂરી કુદરતી અથવા મૂળમાં જનારી નથી પણ તેથી પાછલી અસર બહુજ ઓછી થાય છે તેથી તે પહેલી દવા કરતાં બહુજ ઓછી નુકસાનકર્તા છે એટલે દવાજ લેવી હોય તો આનો આશરો લેવાનું સલાહ ભરેલું છે.

દર્દની સારવાર નિસર્ગોપચાર દ્વારાજ પૂરી રીતે થઈ શકે. વૈદ્યોએ અને ડૉક્ટરોએ જેને અસાધ્ય રોગની મહોર લગાવી છે એવા અનેક દર્દીઓએ આનાથી રાહત મેળવી છે ને પહેલા કરતાં ઘણાજ ઊંચા પ્રકારનું આરોગ્ય એમણે ભોગવ્યું છે. જર્મનીમાં અને અમેરિકામાં તેના પ્રયત્નો વધુ સફળ થતા જાય છે. બરનાર મેકફેડને તેના પ્રચારનો ઝંડો ઉઠાવ્યો છે અને જૂની માન્યતાને તેણે જડમૂળથી ઉખેડી નાખવા પ્રયત્ન આરંભ્યા છે. અમેરિકામાં દરેક વિચારી માણસ ડ્રગ્સની દવાપદ્ધતિને વખોડે છે પણ આ ઉપચાર તરફ હજી બહુજ ઉદાસીનતા સેવાય છે, તેના તરફ વિચારકોનો કેન્દ્રિત પ્રયત્ન થતો નથી, ઉલટું જૂનવાણી વિચારના સ્થાપિત હિત સાચવનારાં રાજ્યોએ આવા સાચા માર્ગના પ્રયત્નને દાબી દેવાનો પ્રયત્ન કરેલો છે. જર્મનીમાં, ઈંગ્લાંડમાં અને અમેરિકામાં આ માર્ગે પ્રયત્ન કરનારને કારાવાસસહન કરવો પડયો છે. બરનાર મેકફેડન જેને શરીર–શાસ્ત્રનો પિતા કહેવામાં આવે છે તેને તેના નિસર્ગોપચારના સિદ્ધાન્ત માટે બે

વાર જેલવાસ સહન કરવો પડેલો, પણ એને મચક ન આપતાં તેણે પોતાનો પ્રયત્ન ચાલુ રાખ્યો અને ચીવટથી પોતે સાચો છે એમ પૂરવાર કર્યું. આજે રાજ્ય પણ તેને માન આપે છે.

નિસર્ગોપચારમાં બાયોકેમિસ્ટ્રી અને હોમિયોપેથી બન્ને સમાઈ જાય છે તે ઉપરાંત તેમાં પ્રજીવક (વિટામીન્સ) અ. બ. ક. ડ. વગેરેની જરૂર છે. જીવનરસાયનશાસ્ત્રોના ક્ષારો શરીરમાં પચી શકે છેજ એવું નથી બંનતું. કયો ક્ષાર ખૂટે છે એ જોવાનો પ્રયત્ન કરવાનોજ રહ્યો. જુદા જુદા ખોરાકોમાં કયાં તત્ત્વો છે, તેમાં કેટલા પ્રજીવકો છે તેની ચિકિત્સા કરી શરીરને લગતાં રસાયનો તેમાંથી કેવી રીતે મેળવાય તેના સફળ પ્રયોગો થતાજ જાય છે. 'દર્દ મટાડવા માટે કેવળ ખોરાકનો યોગ્ય ફેરફાર એ ઇલાજ ભવિષ્યના ઇલાજોમાં બહુજ મહત્ત્વનો થશે,' એવી આગાહી ઘણા અનુભવી ડોકટરોએ કરેલી છે. આપણા ડોકટરો પણ વિકલ્પ, કેલ્શિયમ, કોડલીવર ઑઇલ એ. બી. સી. ડી. પ્રજીવકવાળી દવાની શીશીઓની ભલામણ હવે કરવા લાગી ગયા છે. આ બધાંજ તત્ત્વો આપણાં આહાર અને ફળોમાં છે તેનો સુમેળ સાધવાનીજ જરૂર છે. 'યોગ્ય આહાર' એ ભવિષ્યનો મોટામાં મોટો ઉપચાર થશે. હોમિયોપેથીમાં શરીરની ક્રિયાને મદદ કરવા દવાનો આશરો લેવાનું કહેવામાં આવે છે; નિસર્ગોપચાર દવાનો આશરો લેવા ના પાડે છે. જલોપચાર, સૂર્યસ્નાન, કસરત, આસન, પ્રાણાયામ, માલીશ, ઉપવાસ એ તેના સચોટ માર્ગો છે. ફક્ત આ તરફ જનતાની દૃષ્ટિ અને સર્વ ડોકટરોનો કેંદ્રિત પ્રયત્ન થવાની જરૂર છે. આને માટે ઘણાં પુસ્તકો લખાયાં છે, તેના પ્રચારની જરૂર છે અને તેનું બારીક અવલોકન કરી તેના પ્રયોગો દ્વારા તેને સર્વમાન્ય વૈજ્ઞાનિક શાસ્ત્ર બનાવવાની જરૂર છે.

આ બધા વિવેચન પછી દવા લેવી કે નહિ તે પ્રશ્ન અનુત્તરજ રહેલો હાજરો. તેનો વિચાર હવે કરીએ. જેટલો આત્મવિશ્વાસ તે પ્રમાણે અનુક્રમે તેનો અમલ કરવો.

(૧) દવા લેવીજ નહિ.

(૨) જે દવા લેવી તે શરીરને વિરોધી ન હોવી જોઇએ.

(૩) દવા તે એક ખોરાકજ હોય તો તે માટે વાંધો નથી, જેવી કે-કાળાં મરી, લોબેલિયા, લીંબુ, હરડે, કાળી દ્રાક્ષ, આદુ વગેરે.

(૪) દવા લેવી વખતે હોમિયોપેથીના સિદ્ધાન્તો ધ્યાનમાં રાખવા.

(૫) નરમ દવા ન લેવાં ઉપવાસ, આરામ, ઝેનીમા વગેરે લઇ ૪-૬ દિવસ સુધી રાહ જોવી. તેમ છતાં દર્દ ન ઢળે તો ડોકટરની મદદથી ચિકિત્સા જલ્દી લેવી અને જે કારણથી દર્દ થયું હોય તેનાથી

ઉલટી ક્રિયા કરવી. ઉજાગરાથી દર્દ થયું હોય તો ખૂબ ઉંઘ લેવી વગેરે.

(૬) આટલી ધીરજ પછી બનતાં સુધી તેનું ફળ મળશેજ. તે માટે રસ્તો દેખાડનારા મળશે કાં તો તમનેજ રસ્તો સૂઝશે.

(૭) આત્મવિશ્વાસ હોય તો આ માર્ગે જવું, નહિ તો કોઇ સારા હોમિયોપેથિસ્ટ, બાયોકેમિસ્ટ કે છેવટે વૈદ્ય અને ડોક્ટરોના ઇલાજ લેવા.

લોલીબરાજનાં વૈદ્યજીવનનાં પ્રસિદ્ધ પુસ્તકના બે શ્લોકો આ લેખની શરૂઆતમાં ગયા અંકે ટાંક્યા છે તેનો ભાવાર્થ દરેકે દવા લેતી વખતે મનન કરવા યોગ્ય છેઃ-'પથ્ય વિના દવા નકામી છે અને પથ્ય પાળો તો પછી દવાનીયે શી જરૂર છે ?'

(ફેબ્રુઆરી ૧૯૩૮ ના " નવરચના " માસિકમાંથી)

૮—હું સારો કેમ થયો ?

(૧) પેટનો દુખાવો

સન ૧૯૧૭ માં હું કોલ્હાપુર સંસ્થાનમાં હાઇકોર્ટ વકીલ હતો. તે વખતે મને પહેલાં અકસ્માત ભયંકર દુખાવો ઉપડયો અને જીવ ગભરાવા લાગ્યો. ઘણી દવાઓ કરી. પણ કોઈ રીતે અટકે નહિ, ડોક્ટરોની સલાહ પ્રમાણે કોરી ભાખરી, કાચાં શાક, ભાત, પરવર, ઘીલોડા તથા કાકડી સાથે લેતો, પણ દરદ મટયું નહિ. એક વર્ષ આવો દુખાવો રહ્યો, છેવટે હું કંટાળીને કોલ્હાપુર છોડી માતૃભૂમિ માલવણમાં આવ્યો. ત્યાં નવરા બેસી રહેવું ઠીક નહિ, માટે રત્નાગિરિ જીલ્લામાં માલવણ અને દેવગઢ તાલુકામાં કોઓપરેટિવ સોસાયટીના ઓર્ગેનાઇઝરની નોકરી સ્વીકારી. તેને લીધે મારે અનાયાસે એ તાલુકાની ગામડાની પેઢીઓ તપાસવા માટે, નવી કાઢવા માટે તથા સભાઓ ભરવા વગેરે કામ માટે દરરોજ ૨૦ માઈલનો પ્રવાસ કરવાનો આવ્યો. આને લીધે થાક લાગતાં શુદ્ધ પાણી એક શેર પીતો. ભૂખ સારી લાગતી અને અનાજ કોઈ પણ પ્રકારનું પચવા માંડયું. પરંતુ અર્ધો કલાક પછી પેટ તણાતું એટલે ફરી એક શેર શુદ્ધ પાણી પીતો અને ગામડામાં ફરતો. આમ દરરોજ થતાં અને સુયોગે તે વખતે ચોમાસું હોવાથી ઠંડી હવાનો લાભ મળતાં મારો દુખાવો નહિ જેવો થઈ ગયો. માત્ર રોજ ત્રણ ચાર વખત ઝાડે જવું પડતું. કોકણમાં મુખ્ય ખોરાક ભાત એટલે તેજ ખાવામાં લેતો. છેવટે દુખાવો તદ્દન ગયો તે આજ સુધી ફરી ઉપડયો નથી. માત્ર અપાન વાયુ વખતોવખત ફુટે છે, પણ તેથી આરામ લાગે છે.

દુખાવો ચાલુ હતો ત્યારે પીડા એટલી ઉપડતી કે આના કરતાં

મરણ સારૂ એમ લાગતું. મિરજ હોસ્પિટલમાં જઇ ઓપરેશન કરાવવાનો પણ નિર્ણય કરેલો પણ અનાયાસે રોજના ૨૦ માઇલના પ્રવાસનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થતાં પરસેવો ખૂબ છૂટવા લાગ્યો, થાક લાગતાં પાણી પીવા માંડયું અને ઝાડો સાફ આવવા લાગ્યો. આ ક્રિયા નિયમિત થતા શરીર તે માટે ટેવાઇ ગયું અને પેટનો ભયંકર દુખાવો આપોઆપ મટી ગયો. કોઈ વખત પેટમાં વાયુ ભરાતો તો એક શેર પાણી મળસકામાં ઉઠતાની સાથેજ શ્વાસ રોકીને પી લેતો.

પરિણામે અર્ધા કલાકમાં ઝાડો સાફ આવતો. કોઇપણ જાતની રેચક દવા એરંડીયું વગેરે લેવી પડતી નથી. અર્થાત્ શુદ્ધ પાણી વખતોવખત પીવું અને વ્યાયામ કરવો એજ પેટના દુખાવાનો રામબાણ ઉપાય છે. —બળવંતરાવ માધવરાવ રાણે

(૨) હરસનો ત્રાસ

૨૬ મા વર્ષે મને હરસ થયો અને તેમાંથી લોહી પડવા લાગ્યું. તેનું મૂળ કારણ બંધકોશ. ૧૬ મા વરસથી મને બંધકોશ હતો. પેટ દાબતાં પથ્થર જેવું લાગતું. પણ તે વખતે કાળજી ન કરવાથી તેનું આ રૂપ આવ્યું. કેટલાક મહિના પછી લોહી બંધ થયું પણ પછીથી ત્રણ વર્ષે ફરી લોહી પડવા માંડયું અને હરસ પણ ઉપસીને બહાર આવ્યા. મેં તેના ઉપર અનેક દવાઓ દેશી તથા પરદેશી વાપરી (ફક્ત પાતળું મીણ વાપર્યું નથી.) આ દવાઓથી તત્કાળ ફાયદો લાગતો, પણ રોગ મૂળથી ગયો નહિ.

પાશ્ચાત્ય વૈદક પ્રમાણે આ રોગ શસ્ત્રક્રિયાસાધ્ય ગણાય છે. પણ ૪૦ વર્ષની ઉપરવાળાને શસ્ત્રક્રિયા કર્યા છતાં તે ફરી ઉપડે છે એમ સમજી શસ્ત્રક્રિયા કરાવી નહિ. લોનાવલાના કૈવલ્યધામમાં આ રોગ આસનોની ક્રિયાથી મટાડે છે, એમ વાંચવામાં આવતાં હું ત્યાં ગયો અને દશ દિવસ ત્યાં રહી બધી માહિતી લીધી. પછીથી છ માસ સુધી સવાર સાંજ બંને વખત નિયમિત રીતે નીચેનાં આસનો તથા ક્રિયાઓ કર્યાઃ-(૧) સર્વાંગાસન (૧) શીર્ષાસન (૩) ઉદ્દિયાન (૪) મધ્યમાનોલી અને (૫) શીતલી. આ કામ માટે દરરોજ ચોખ્ખો કલાક લાગતો અને આવામાં પરેજ રાખતો. પરિણામે છ માસમાં રોગ સદંતર ગયો, એટલુંજ નહિ પણ મહિને જે રેચક દવા લેવાની જરૂર પડતી તે પણ કોઠો સાફ થતાં હવે ન પડી. ઉપર જણાવેલાં આસનો પુસ્તક વાંચીને નહિ પણ અનુભવી માણસ પાસેથી શીખીને કરવાં.

(૩) અસહ્ય પેટપીડ

૪૦ વર્ષની ઉમરે પેટપીડા ઉપડી. તે એવી રીતે કે ૧૦-૧૨ દિવસને અંતે રાતના જમ્યા પછી દુખાવો ઉપડે. એટલો બધો

જાણે હમણાં જીવ નીકળી જશે. ૭ સાત કલાક સખત દુખાવો એ રીતે રહ્યા પછી સવારના તદ્દન સારૂં થઈ જાય. એટલું બધું સારૂં કે રાતના દુઃખની કંઇ અસરજ નહીં અને દરરોજનું ખાનપાન વગેરે બરાબર ચાલે. ફરી ૧૦–૧૨ દિવસ થાય કે એક રાતના તેટલીજ ભયંકર અને અસહ્ય પીડા ઉપડે. આ રીતે નિયમિત થવા માંડયું. અને અઠવાડિયું સારૂં જાય કે પેટપીડ યાદ આવેજ અને તે તેના નિયમિત સમયે આવીને ઉભીજ રહે. આ પ્રમાણે દોઢ વર્ષ ઉપાયો ઘણા કર્યા. દેશી તેમજ પરદેશી બધા ઇલાજો વાપરી જોયા, પણ કંઇજ તફાવત પડયો નહિ. મને લાગ્યું કે આ રોગ તો મારો જીવનમિત્ર થયો. હું તદ્દન નિરાશ થયો.

એક દિવસ હું તથા મારા એક ડોકટર મિત્ર ગપ્પાં મારતા બેઠા હતા. તેણે મને સહેજ મારા દરદ વિષે પૂછયું. મેં કંટાળીને તેને જણાવ્યું કે, "તમારાં બધાં પુસ્તકો દરિયામાં ફેંકી દો અને છોડી દો એ બધી દરદો સુધારવાની વાતો." તેણે મને તરત કહ્યું કે, "પ્રથમ તમે જમતાં જમતાં પાણી પીવાની ટેવ છોડી દો અને પછી મને કહેવું હોય તો કહેજો" મેં દવાખાને પુષ્કળ પૈસા વાપર્યા હતા અને હવે એક પાઈ પણ એ ખાતે વાપરવી નહિ એવો ઠરાવ કર્યો હતો. તેથી આ વગર ખર્ચનો ઇલાજ કરી જોવાને કાંઇ હરકત હતી નહિ. એટલે તેજ દિવસથી તે પ્રમાણે વર્તવા નિશ્ચય કર્યો.

પહેલા ચાર પાંચ દિવસ મને થોડો ત્રાસ થયો. વચમાં પાણી પીધાં વગર જમવાનું મને ભાવેજ નહિ. પણ પછીથી ટેવ પડી ગઇ. હજી તેજ પ્રમાણે ચાલે છે. આ ૧૭–૧૮ વરસમાં મને એક પણ વખત પેટપીડા ઉપડી નથી અને તેની શંકા પણ આવી નથી. જમ્યા પછી અને બીજા જમણ પહેલાં મને તેટલા વખત હું પાણી પીઉં છું, માત્ર જમતાં જમતાં વચમાં વચમાં પીતો નથી. આ રીતે પીવાનો ફેરફાર કરવા માત્રથી મારૂં ભયંકર દરદ ગયું. —ગ. કે. ઉતુરકર

("વ્યાયામ" માસિકના એક અંકમાંથી)

૧–અનારોગ્યનાં બે કારણો

(લેખકઃ—શ્રી રમણલાલ એન્જિનીઅર)

આરોગ્ય શું અને એ કેવી રીતે મેળવી શકાય, એને વિષે જો આપણી પાસે સાચું જ્ઞાન હોય તો આપણે જરૂર દવાઓની ગુલામીમાંથી મુક્ત થઇ શકીએ. પણ કમનસીબે આ પ્રચારયુગમાં મોટા ભાગના લોકો આ વિષયને લગતું જ્ઞાન, સાચાને બદલે જૂઠું, અને પૂરાને બદલે અધકચરૂં ધરાવતા હોય છે.

એજ રીતે રોગ શું છે અને એ કી રીતે થાય છે, એ વિષે પણ લોકોને બહુજ અસ્પષ્ટ, ભ્રામક અને ભૂલભરેલા ખ્યાલો હોય છે.

માનવી જ્યારથી વિચાર કરતો થયો ત્યારથી એણે આ વિષય ઉપર અવલોકન, અનુમાન, ચિંતન અને મનન કરીને આ બાબત વિષે સત્ય ખોળવાનો પ્રયત્ન કર્યોજ કર્યો છે.

આ વિષયને લગતો જે વૈજ્ઞાનિક પુરાવો એકઠો થયો છે, એ ઉપરથી એમ જરૂર કહી શકાય કે આપણા વડવાઓ જેટલા આપણે આજે અંધારામાં નથી. જો કે જીવન અને મરણ, રોગ અને આરોગ્ય, શરીર અને જીવનતત્ત્વ એ વિષયોને લગતું આપણું જ્ઞાન બહુ અલ્પ છે, તો પણ નીચે જે સિદ્ધાંતો રજુ કરવામાં આવ્યા છે, એ જો સાચા ન હોય તો પણ સત્યની વધુમાં વધુ નજદીક છે, એમ ખાતરીપૂર્વક કહી શકાય.

પહેલાં તો આપણે એ જોઇએ કે માનવીની જીવનમર્યાદા કેટલી ? આ પ્રશ્નનો કશો ચોક્કસ જવાબ આપી શકાય એમ છે જ નહિ. એક બાજુએ જન્મીને તરતજ મરતાં બાળકો અને બીજી બાજુએ મરજી મુજબ જીવન લંબાવતા યોગીઓ જોઇને આપણને ઉમરના કયા આંકડા ઉપર આંગળી મૂકવી એની સમજણ પડતી નથી. યોગીઓનો પ્રશ્ન બાજુએ મૂકીએ તો પણ ઇંગ્લાંડમાં ૨૦૭ અને ચીનમાં ૨૫૦ વર્ષના દીર્ઘજીવીઓનાં નામો તખ્તીઓ–ચોપડે ચડ્યાં છે. આમ દોરાથી માણસે અમુક ઉમરે મરવુંજ જોઇએ એમ આપણે ખાત્રીપૂર્વક કહી શકીએ નહિ.

બીજી બાજુ જોઇએ તો જગતના શાસ્ત્રોમાં શ્રેષ્ઠ શરીરશાસ્ત્રીઓ કહી રહ્યા છે કે, માનવીના દેહની રચના એવી અપૂર્વ છે કે એનો નાશ કરોજ ન જોઇએ !

આ રીતે જોઇએ તો ' કુદરતી મોત ' એ વિધાનને મન એક કોરે અને અજુકકાયો કરવો છે.

મોત સ્વાભાવિક છે એમ માની લઇએ, તો પણ ઘડપણની શરૂઆત કઈ ઉમરે થવી જોઇએ, એ વળી પાછું નક્કી કરવું બહુ મુશ્કેલ છે. કેટલાક ત્રીસ વર્ષે બુઢ્ઢા થાય છે અને કેટલાકના એંસી વર્ષની વયે પણ બધા વાળ કાળા અને દાંત સાબૂત હોય છે!

ઘડપણ અને મોત સ્વાભાવિક છે કે નહિ એ વાદવિવાદનો વિષય હોઈ શકે, પણ રોગો તો અસ્વાભાવિકજ છે એ નિર્વિવાદ છે. અર્વાચીન આરોગ્યશાસ્ત્રના વિચારપ્રવાહોથી પરિચિત લોકો એમ ચોક્કસપણે માને છે કે, સાજા રહેવું માંદા પડવું એ આપણા હાથની વાત છે. તેઓ માને છે કે, કારણ સિવાય કોઈ રોગ થતોજ નથી!

દવા, દુવા ને ધૂણવાથી રોગો મટાડવા માટે તબીબ, ફકીર અને ભૂવાને ત્યાં દિનરાત ભમતા લોકો ભાગ્યેજ વિચાર કરે છે કે 'રોગનું કારણ શું?'

આજસુધીમાં આશરે ૨૪૦૦ રોગો ખોળી કાઢવામાં આવ્યા છે; અને જો કે દરેક રોગને જુદા જુદા નામથી ઓળખવામાં આવે છે, તોપણ એમને ઉત્પન્ન કરનારાં શારીરિક કારણો તો બેજ છે—ઝેર અને ભૂખમરો. દુનિયા ઉપર અસ્તિત્વ ધરાવતા એકેએક રોગને માટે, આ બેજ કારણો જવાબદાર છે.

હવે, ઝેર એટલે શું? એક તો કોઇપણ જરૂરી વસ્તુનો અતિયોગ એ ઝેર. બીજું, પ્રાણીમાત્રના દેહના ધારણ, પોષણ અને સત્ત્વસંશુદ્ધિ માટે જે જે પદાર્થો બિનજરૂરી કે નુકસાનકારક હોય, એ બધાને ઝેર કહી શકાય; અને ભૂખમરો એટલે શરીરને જરૂરી તત્ત્વોનો હીનયોગ અથવા તો સમૂળગી અછત.

જગત ઉપર અસ્તિત્વ ધરાવતા સૌ રોગોનું મૂળ તો એકજ હશે, એવો કંઈક ઝાંખો ખ્યાલ પ્રાચીન કાળમાં એકાદ બે લેખકોને આવેલો. આ દેશમાં લખાએલો **सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपिता मलाः।** એ શ્લોક આ વસ્તુજ જણાવે છે. ગ્રીક લેખકોમાં પ્લેટોએ પણ આવોજ ખ્યાલ રજૂ કર્યો હતો.

પણ આ સત્યનો સંપૂર્ણ સાક્ષાત્કાર તો આજથી આશરે પચાસ વર્ષ ઉપર જર્મનીમાં મહર્ષિ લુઈ કુહ્નેને થયો. એમણે જગતના ઇતિહાસમાં પહેલીજ વાર એ વસ્તુ સિદ્ધ કરી કે, સૌ રોગોનું મૂળ શરીરમાં ભરાએલો બિનજરૂરી કચરો—વિજાતીય દ્રવ્યજ છે. એમના સિદ્ધાંતનો સાર એ છે કે 'શરીરમાં બિનજરૂરી તત્ત્વોનો સંચય થવાથી રોગ અથવા માંદગીને નામે ઓળખાતી અવ્યવસ્થા ઊભી થાય છે.' સાથે સાથે એમણે એ પણ સિદ્ધ કર્યું કે જંતુ એ રોગનું 'કારણ' નથી, પણ 'પરિણામ' છે.

થાય છે, અને એ પૂરતા પ્રમાણમાં આપવાથી આ રોગો મટી જાય છે. કબજિયાતમાં પણ આ તૂટ અમુક અંશે જવાબદાર છે. એ હમણાંજ શોધાયું છે.

રકવીં નામનો દાંતના પારાનો રોગ પ્રજીવક 'ક'ની તૂટથી થાય છે.

બાળકોને થતો અસ્થિશોષ નામનો રોગ મટાડવા માટે પ્રજીવક 'ડ'નો ઉપયોગ આજે આખીયે દુનિયા ઉપર થઇ રહ્યો છે.

વંધ્યત્વનાં અનેક કારણોમાંનું એક કારણ પ્રજીવક 'ઇ'નો અભાવ છે.

ક્ષારો પણ પ્રજીવકો જેટલાજ અગત્યના છે. સૌ ક્ષારોમાં વધુમાં વધુ અગત્યનો ચુનો છે. ચુનો, ફોસ્ફરસ અને વિટામિન 'ડી'ની તૂટ-માંથી પાયોરીઆ જેવાં દર્દો ઉભાં થાય છે. ક્ષયરોગનાં કારણોમાં ચુનાનો અભાવ એ મોટું કારણ છે, એમ હવે માનવામાં આવે છે અને ભરપૂર ચુનાના ખોરાક ઉપર રાખવાથી ક્ષયના દર્દીઓના મરણ-પ્રમાણમાં ખૂબ ઘટાડો થયો છે.

આપણા ગળામાં આવેલી થાયરોઇડ ગ્રંથીમાં થતો ગોઇટર નામનો રોગ આજ સુધી વૈજ્ઞાનિકોને મૂંઝવતો હતો. આ રોગ થવાનું કારણ આયોડીનનો અભાવ છે, એ હવે સિદ્ધ થયું છે. જે બાળકોના ખોરાકમાં આ તત્વનો અભાવ હોય છે, એમની તંદુરસ્તી નબળી રહે છે, ઉંચાઇ વધતી નથી અને ભણવામાં ઠોઠ રહે છે. જે માબાપોને પોતાના બાળકોના અને શિક્ષકોને અમુક વિદ્યાર્થીઓના બુદ્ધિ વિકાસમાં ખામી લાગતી હોય, એમણે અન્ય ઉપાયો સાથે, આહારસુધારા તરફ નજર દોડાવી જોવી.

પાંડુરોગ લોહના અભાવથી થાય છે, એ હજારો વર્ષથી જાણીતી હકીકત હતી, પણ હવે એમ મનાય છે કે એ લોહ અને તાંબુ બન્નેના અભાવથી થાય છે.

સંધિવા 'પોટેશિયમ ક્ષારો'ના અભાવથી થાય છે. ડેનમાર્કના મશહૂર આહારશાસ્ત્રી હિન્ડહેડે બટાટાના ખોરાકથી અનેકનો સંધિવા મટાડ્યો છે, તેમજ આ દિશામાં અનેક કિંમતી શોધખોળો કરી છે.

આ રીતે વિજ્ઞાન જેમ જેમ આગળ વધતું જાય છે, તેમ તેમ આહાર અને આરોગ્ય વચ્ચે ગાઢો સંબંધ છે એ વસ્તુ સિદ્ધ કરે છે.

આજથી ત્રીસ વરસ ઉપર પ્રો. વીલે જેવા દ્રષ્ટાએ કહ્યું હતું કે, 'ખોરાક એ જીવિતની દવા બનો.' એની દીર્ઘદૃષ્ટિ અને ઠઠાપણ, એ વખતે તો એના તબીબ મિત્રોની દૃષ્ટિએ એનું ચકમપલ્લુંજ હતું! પણ આજે આપણે એની જીવિતવાણી સાચી ઠરતી જોઇએ

૧૦—आयुर्वेदनी महत्ता

(લેખકઃ—શ્રી. બાપાલાલ વૈદ્ય)

અત્યારે એલોપથીની બોલબાલા છે. સર્વત્ર પશ્ચિમની ચિકિત્સા પદ્ધતિ ઉપર ચાલતાં મોટાં દવાખાનાં જોવામાં આવે છે. લાખો રૂપિયા સરકાર તેની પાછળ ખર્ચી રહી છે. આવા વખતે ઘરગથ્થુ દવાઓ વિષે લખનાર વખતે ઉપહાસ પાત્ર પણ થાય; પરંતુ હિંદુસ્તાન જેવા વિશાળ દેશમાં હજી સકલ સમાજની માગને પહોંચી વળે એટલાં દવાખાનાં નથી. દસ માઇલ વચ્ચે ભાગ્યે એક વિલાયતી દવાખાનું હોય છે. આ વસ્તુસ્થિતિ છે એટલે હજી ઘરગથ્થુ દવાઓને માટે ઘણો અવકાશ છે. દવાખાનાં વચ્ચે વસનાર શહેરીઓ માટે પણ આ જ્ઞાન ઓછું આવશ્યક નથી. હિંદુસ્તાન એ ગામડાંનો દેશ છે તો પછી ઘરગથ્થુ દવાઓના જ્ઞાનની જરૂર અનિવાર્ય છે. જે દેશના લોકોની દરરોજની સરેરાશ આવક પૂરા બે આના નથી તે દેશના લોકો માટે સુપ્રાપ્ય અને સસ્તી દવાઓની જરૂર જેવી તેવી નથી.

અત્યારે દર વર્ષે કરોડોની દવાઓ પરદેશોથી હિંદમાં આવે છે. દિન ઉગે ડોક્ટરોના ટેબલ ઉપર ૪–૫ દવાઓના નમૂનાઓ આવીને પડે છે અને આ શાસ્ત્રીય કહેવાતા જમાનામાં આ દવાઓનો ઝપાટાબેર પ્રચાર થાય છે. સારામાં સારા ગણાતા ડોક્ટરો આ જાહેરખબરીઆ દવાઓ વાપરતા દેખાય છે. ડોક્ટરોની આ દશા છે એટલે તેમના તરફ માનની નજરથી જોનાર આમવર્ગ પણ પેટંટ દવાઓ તરફ ધસે જાય છે. પરદેશી વેપારીઓનું પ્રચંડ પ્રચારકાર્ય ભલભલાનાં મનને વિહ્વળ બનાવી મૂકે એવું હોય છે. પરિણામે દૈનિક છાપાં, માસિકો, માસિકો અને પુસ્તકોનાં પાનાં પરદેશી દવાઓની જાહેરખબરોથી ખીચોખીચ ભરાયેલાં જણાય છે. આ વેગને અટકાવવાની માનુષી હાથમાં તાકાત હોય એમ લાગતું નથી. એક આનાની દવા એક રૂપિયામાં વેચાય છે. અજ્ઞાન જનસમાજ આ વટેણમાં ઘસડાઇ રહ્યો છે. આવા સમયમાં દેશી ઓસડિયાં વિષે લખવાની જરૂર ઘણી જ તીવ્ર રીતે લાગે છે.

ડોક્ટરો દવાઓનાં મધ્યાર્કો (આલ્કોહોલિક ટિંકચર્સ) વાપરે છે. આ મધ્યાર્કો આપણા દેશના વતનીઓને અનુકૂળ નથી આવતાં. મધ્યાર્કો કરતા જે દ્રવ્યોમાંથી એ અર્કો બનાવવામાં આવે છે તે દ્રવ્યો કલ્ક, ચૂર્ણ કે ગોળીના રૂપમાં વાપરવાં એ વિશેષ ફલદાયી છે એમ વિદ્વાનો કહી રહ્યા છે. આદુના રસ કરતાં આદુનો ટિંકચર વધુ ફલદાયી નથી. આદુમાં કલ્કમાં જે મૂત્રલ અને ઉત્તેજક શક્તિ છે તે

છીએ. ચિકિત્સાના ક્ષેત્રમાં રોગો મટાડવા માટે દુનિયાભરમાં ધીમે ધીમે પણ ચોક્કસ રીતે દવાઓનો ઉપયોગ ઘટતો ચાલ્યો છે અને ખોરાકોનો વાપર વધતો ચાલ્યો છે. એના જમાનામાં ખોરાકથી એક રોગ મટતો, આજે વીસ મટે છે.

જો કે ક્ષારોના કાર્ય વિષેની ચોક્કસ માહિતી મળવાની શરૂઆત ઓગણીસમી સદીના ઉત્તરાર્ધમાં જર્મનીના નિસર્ગોપચારક ડો. લામનથી થઇ છે, તો પણ એને લગતી અમુક અનુભવસિદ્ધ માહિતી આપણા દેશી વૈદકમાં પણ હતી. વનસ્પતિના રસો, ચોખાનું ધોવણ, મધ વગેરે વસ્તુઓ અનુપાનમાં આપી, શરીરના ખૂટતા ક્ષારો પૂરા કરવાની એમની યોજના પ્રશંસનીય હતી.

આ ક્ષારો શરીરમાં ખૂટવાનું કારણ શું છે અને એમને લેવાનો સર્વોત્તમ રસ્તો કયો, એ વિષય તો એક સ્વતંત્ર લેખ માગી લે છે, છતાં આટલા ઉપરથી આપણી આગળ પાંચ વસ્તુઓ સ્પષ્ટ થાય છેઃ—

(અ) પથ્ય ખોરાક, યોગ્ય રીતે લેવો જોઇએ, જેથી એ શરીરમાં જઇને ઝેર ઉત્પન્ન ન કરે.

(બ) દારૂ, અફીણ, તમાકુ, ચા, કોફી અને અન્ય ઓછુંવત્તું વિષ ઉપજાવનારાં વ્યસનોથી દૂર રહેવું જોઇએ.

(ક) દવાઓ, સીરમો, વેક્સીનો, એન્ટી-ટોક્સીનો અને પેટન્ટ દવાઓથી પણ ઉપરનાં કારણોસર દૂર રહેવું જોઇએ.

(ડ) ખોરાક એવો લેવો જોઇએ કે જે શરીરને જરૂરી સૌ તત્ત્વો પૂરાં પાડે અને કોઈ તત્ત્વની ખોટ ન પડવા દે.

(ઇ) શરીરનાં જૂનાં ઝેરોનો, ઉપવાસ, જલચિકિત્સા, પ્રાણાયામ અને સૂર્યપ્રકાશની મદદથી નિકાલ આણવો.

આટલું જો બરાબર કરી શકીએ તો સાજા થવાની અને સાજા રહેવાની ચાવી આપણા હાથમાં આવી ગઇ છે, એમ માની શકાય.

રોગ અને મોતના અસ્પષ્ટ ડરને બદલે, આપણને આત્મરક્ષણ માટે ઝેર અને જૂખમરાના સ્પષ્ટ ડરની જરૂર છે.

(વૈશાખ ૧૯૯૩ના "કુમાર" માસિકમાંથી)

આપી. અહિંસાના પૂજારીને શસ્ત્રક્રિયામાં હિંસા જણાઇ અને પરિણામે અશોકના વખતથી શસ્ત્રક્રિયાનો ઇતિહાસ થતો ચાલ્યો અને કાળબળે તે તદ્દન નષ્ટપ્રાય થઇ ગઇ.

દવાઓની બાબતમાં તો હજી દેશી દવાઓ પોતાનું સ્થાન ભોગવી રહી છે. પારો, હિંગુલ, સોમલ, હરતાલ, તાંબુ વગેરે ખનિજો અને ધાતુઓને ઉપયોગમાં લેવાનું માન આર્યોને ઘટે છે. ફણીધર સર્પોનું વિષ (કોબ્રા પોઇઝન) પ્રથમ હિંદુઓએજ વાપર્યું છે. સ્થાવરજંગમ તમામ દ્રવ્યોને દવાઓ તરીકે વાપરવાની હામ હિંદુઓએજ ભીડી છે. સંગ્રહણીમાં છાસ, ક્ષયમાં સોનું, સોજામાં મીઠું ખાવાની બંધી, આ બધી આધુનિક વિજ્ઞાને અપનાવેલી વાતો માટે આર્યવૈદક ગર્વ લઈ શકે છે.

અરે, માણસોનાંજ નહિ પણ પશુઓનાં દવાખાનાં પણ આપણા દેશમાં આજથી હજારો વર્ષ પહેલાં ચાલતાં હતાં. હાથીઓ માટે દવાખાનાં હતાં, ઘોડાઓ માટે દવાખાનાં હતાં અને હસ્તિઆયુર્વેદ અને અશ્વવૈદક જેવા ગ્રંથો હજી આપણે વાંચી શકીએ છીએ.

પરંતુ આ ભૂતકાળની મૂડીનાં ગુણગૌરવ ગાવામાં હવે આપણી મહત્તા નથી. સાપ ગયા અને લિસોટા રહ્યા છે. એક વખતના પ્રતાપી દેશી વૈદક તરફ અત્યારે ઘૃણાની નજરની જોવામાં આવે છે. પરદેશી ગુરુઓએ આપણા ડોક્ટરોની આંખે જે ચશ્માં પહેરાવ્યાં છે તે થકીજ બધું જોવામાં આવે છે. હિંદી સંસ્કૃતિના ઉચ્છેદમાં સબળ ફાળો આપતાં આપણાં વિશ્વવિદ્યાલયોમાં પરસંસ્કારમુગ્ધ અધ્યાપકો દ્વારા શિક્ષણ પામેલા આપણા હિન્દી ડોક્ટરોને દેશી વૈદક તરફ–અમુક મલ્યા ગાંઠયા અપવાદો સિવાય–જોવાની કે જાણવાની કશી પડી નથી. આજ વર્ગ હજી એમ કહી રહ્યો છે કે દેશી વૈદકપદ્ધતિ વિજ્ઞાનના નહિ પણ અનુભવના પાયા પર રચાયેલી છે. જે દેશી વૈદકે ત્રિદોષવાદ શોધ્યો; દ્રવ્યમાં રહેલાં રસ, વીર્ય, વિપાક અને પ્રભાવ જોયાં; હજારો દવાઓના ગુણ આલેખ્યા તે વૈજ્ઞાનિક નહિ પણ અનુભવ પર રચાયેલી પદ્ધતિ બતાવે છે. લેફ્ટેનન્ટ કર્નલ ચોપ્રા (એમ. એ. એમ. ડી.) ના 'ઇન્ડીજીનસ ડ્રગ્સ ઓફ ઇન્ડિયા' નામના પુસ્તકમાંથી એક ફકરો ટાંકી આ વિષય પર ઉડતી નજર નાખી આપણે આગળ વધીશું.

"વિજ્ઞાનના નહિ પણ ફક્ત અનુભવના પાયા પર રચાયેલી આ જૂની વૈદકીય પદ્ધતિઓના અભ્યાસથી કંઇ ફાયદો નથી એમ માનનારાઓનો પણ તોટો નથી; પરંતુ એમની દલીલ ગુહ તર્ક પર રચાયેલી નથી. જે પદ્ધતિ અટલા સમય ટકી, સમયના પ્રહારો ઝાંઝી રહી ■ તેને અવૈજ્ઞાનિક કહીને એકદમ ધુત્કારી શકાય નહિ

એના મદ્યાર્કમાં કે સત્ત્વમાં નથી એમ અનુભવથી હું કહી શકું છું. અત્યારે ગળો, પિત્તપાપડો, લીંબડો, કરિયાતું, સપ્તપર્ણ, સાટોડી, કડાછાલ, બીલી, અરડુસી વગેરેનાં મદ્યાર્કો કે સત્ત્વો વપરાય છે; પરંતુ આ દવાઓના અર્કો કરતાં તાજી ઔષધિઓ વાપરવી વિશેષ હિતાવહ છે—ખર્ચની અને ગુણની બંને દૃષ્ટિએ વિશેષ લાભદાયી છે.

જ્યારે પૃથ્વીના પડ ઉપર ઇતર દેશના લોકો જંગલી દશામાં ભટકતા ત્યારે હિંદુસ્તાને સર્વ દિશામાં અદ્‌ભુત પ્રગતિ સાધી હતી. તત્ત્વજ્ઞાનમાં તો હિન્દની ખ્યાતિ છેજ; પરંતુ વિજ્ઞાનનાં ઇતર ક્ષેત્રોમાં હિન્દનો ફાળો જેવો તેવો નથી. લડાઇમાં કપાયેલાં નાકહોઠને સાંધવાની શસ્ત્રક્રિયા (પલાસ્ટીક સર્જરી) ગયા વિશ્વયુદ્ધમાં સફળ થઇ, જ્યારે તેજ શસ્ત્રક્રિયા સુશ્રુતના વખતમાં હિન્દના શસ્ત્રવૈદ્યો કરતા આજથી બે હજાર વર્ષ પહેલાં જ્યારે અલેકઝાન્ડર હિંદમાં આવ્યો ત્યારે આપણા ચિકિત્સકો અને શસ્ત્રવૈદ્યોની કુશળતા ઉપર તે મુગ્ધ થઇ ગયો હતો અને પોતાની સાથે કેટલાક ચિકિત્સકોને તેડી ગયો હતો. એમની પાસે એણે સંસ્કૃત ભાષામાંથી વૈદકનાં કેટલાંક પુસ્તકોનાં ભાષાંતરો પણ કરાવ્યાં હતાં.

હિંદની આ ચિકિત્સાપદ્ધતિ ખલીફ અલ-મન્સુરના વખતમાં અરબસ્તાન તરફ ખૂબજ આવકાર પામી હતી. આજ ખલીફે ચરક-સુશ્રુતનાં ભાષાંતરો અરબી ભાષામાં કરાવ્યાં. વખત ગયે આ અરબી ભાષાંતરોનું લેટીનમાં ભાષાંતર થયું અને આ લેટીન ભાષાંતરો દ્વારા હિંદનું વૈદક છેક સત્તરમી સદી સુધી યુરોપના દેશોના વૈદકને ઋણી બનાવી રહ્યું હતું. આરબો પાસેથી ગ્રીકો શીખ્યા અને ગ્રીકો પાસેથી રોમનો શીખ્યા એમ પરંપરા ચાલી અને આમાંથી પાશ્ચાત્ય વૈદકે પોતાનું ખોખું ખડું કર્યું. ડો. વાઇઝ, ઉર્નલ અને બીજા અનેક વિદ્વાનો આ વાતને અનુમોદી રહ્યા છે.

બુદ્ધકાળ સુધી હિંદમાં શસ્ત્રક્રિયાનો વિકાસ આશ્ચર્યમુગ્ધ કરી નાખે તેવો હતો. સુશ્રુતસંહિતા (મૂળ સુશ્રુતસંહિતા તો મળી નથી; પરંતુ મૂળ ઉપરથી જે ભાગ બે ત્રણ વિદ્વાનોએ સંગ્રહેલો છે, જે અત્યારે સુશ્રુતસંહિતા તરીકે ઓળખાય છે.) જોનારને ખાત્રી થશે કે લડાઇઓમાં શસ્ત્રવૈદ્યો સાથે જતા (હાલમાં જેમ નિષ્ણાત ચિકિત્સકો યુદ્ધમાં જાય છે તેમ) અને એક વાળના બે ભાગ કરી શકે એવાં સૂક્ષ્મ ધારવાળાં અસ્ત્રશસ્ત્રોથી શસ્ત્રક્રિયા કરતા. આંખના મોતીઆનું પ્રથમ ઓપરેશન સુશ્રુતે કર્યું છે. મૂઢ ગર્ભ (સીઝેરીઅન સેકશન), પથરી વગેરેનાં ઓપરેશનોનો સુશ્રુતમાં ઉલ્લેખ છે.

બૌદ્ધધર્મે અહિંસાએ આ શસ્ત્રક્રિયાના વિકાસને જબરજસ્ત ફટકો આપ્યો. ઇજાદારમાન જકાર પાસે શસ્ત્રક્રિયા કરનારને દંડવાની ધમકી

[illegible] છતાં સરકારી હોસ્પીટલોમાં [illegible] હોતા નથી. એ હોસ્પીટલોના ૯૫ [illegible] દરદોથીજ પીડાતા હોય છે. તેઓ [illegible] વૈદો–હકીમોની દેશી દવાઓથી જલદી [illegible] કરતા [illegible] છે.

[illegible] પહેલાં મુંબઇમાં ભરાએલી પ્રથમ મુંબઇ પ્રાંતીય મેડીકલ લાઇસેન્સીએટ પરિષદના સ્વાગતાધ્યક્ષે તેમના ભાષણમાં કહ્યું છે કે લાખ્ખો ગામડાં હાલમાં વૈદાં અને મંત્રમંત્રાદીના વજ્રલેપી પાશથી સપડાયેલાં છે. તેમનું આ કથન સત્યથી વેગળું છે. જો તેઓ હિંદના મોટા મોટા વૈદ્ય હકીમોનાં ઔષધાલયોની મુલાકાત લે તો જણાશે કે દર વર્ષે કરોડો માણસો શાસ્ત્રીય આયુર્વેદીય અને યુનાની ઉપચારોથી સારા થાય છે એટલુંજ નહિ પરંતુ નામાંકિત ડોકટરોએ અસાધ્ય ગણેલા દરદીઓ પણ એ પદ્ધતિના ઉપચારોથી રોગમુક્ત બને છે.

ગામડાંની કફોડી સ્થિતિ

ગામડાંની અજ્ઞાન જનતાને જરૂરી તબીબી સહાય આપવા માટે તેમણે સરકારને ઠેરઠેર કલીનીકો સ્થાપવા ભલામણ કરી છે. તેમની આ ભલામણને ટેકો આપતાં પહેલાં હિંદના આરોગ્યને લગતા સને ૧૯૩૫ના સરકારી રીપોર્ટમાં પ્રગટ થયેલા કેટલાક આંકડાઓ આપણે વિચારવા જોઇએ. આ રીપોર્ટ સ્પષ્ટ જણાવે છે કે એ વર્ષમાં હિંદમાં હોસ્પીટલોની સંખ્યા માત્ર ૬૭૦૦ જેટલી હતી. હિંદની વસ્તી જોતાં ૪૦૧૮૫ માણસ દીઠ એક હોસ્પીટલ ઘણી ઓછી કહેવાય. શહેરો કરતાં ગામડાંની સ્થિતિ વધારે કરણા ઉપજાવનારી છે, કારણકે ૪૩૧૩ હોસ્પીટલો ગામડાંમાં વસતી ગ્રામ્ય જનતાનું આરોગ્ય જાળવી શકે નહિ. ૬૧૮૭૪ માણસની ગ્રામ્ય વસ્તી દીઠ એક હોસ્પીટલ પૂરતી ન ગણાય. મુંબઇ ઇલાકાના આંકડા તો વધારે નિરાશાજનક કારણ કે તેના ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં ૧૦૩૬૭૨ માણસોની વસ્તી દીઠ માત્ર એક હોસ્પીટલ છે. ટુંકમાં મુંબઈ શહેરમાં જો બાર હોસ્પીટલો હોય તો તેની વસ્તીની જે કફોડી સ્થિતિ થાય તેથી પણ વધારે કફોડી સ્થિતિ આ ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં વસતી ગરીબ જનતાની છે.

સેવાનો સાચો સન્માર્ગ

પરીષદના પ્રમુખ ડૉ. જોસેફ એન્જમીને તેમના ભાષણમાં સધળા લાઇસેન્સીએટ ડોકટરોને ગામડાંઓમાં જઇ ગરીબ ગ્રામ્ય જનતાને ઘર અને નિઃસ્વાર્થ સેવાભાવે તબીબી સહાય આપવાને અપીલ કરી છે અને મુખ્યકારી પદ્ધતિ ઘેર અજ્ઞાન સેવતી ગરીબ જનતાને વાજબી પડતા ભાવથી ઝડપ કરવા તેમણે સેવાનો સાચો સન્માર્ગ બતાવ્યો છે.

ના સંબંધી યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સની (અમેરિકાની) પબ્લીક હેલ્થ સર્વીસના જનરલ ડૉ. હુઝ. એસ. કમીંગનો અભિપ્રાય જાણવા જેવો છે. એમણે એવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે, "કોઈ પણ વૈદકીય પદ્ધતિ અથવા તેને અંગેનો રીતરિવાજ જે હજારો વર્ષથી ચાલ્યો આવતો હોય તેનો કંઇક પાયો હોવો જોઇએ. ભલે પછી તેને આધુનિક વિજ્ઞાનનો ટેકો બહુજ ઓછો હોય. હજારો વર્ષોથી ચીનના લોકો હૃદયના રોગો માટે ટોડ માછલીના માથાનો ભુકો વાપરતા આવે છે અને હાલમાં એડેનેલીન જે હૃદયના રોગો માટેનું એક ઉપયોગી ઔષધ છે, તે આ માછલીના માથામાં રહેલી ગ્રંથીઓમાં માલૂમ પડયું છે! સેકાઓ થયાં, જ્યારે જ્યારે સાથે મળીને કરેલા શિકારને વહેંચવાનો પ્રસંગ આવતો, ત્યારે ગોરા શિકારીઓ જનાવરનું માંસ લઈ જતા અને તેમના અમેરિકન ઇન્ડિયન સાથીઓ એ જનાવરનું કલેજું (લીવર) લઇ જતા. કલેજું લઈ જવાની આ બીના તે લોકોના પછાતપણાના અને અજ્ઞાનના પુરાવારૂપે લેખવામાં આવતી; છતાં છેલ્લા પાંચ વર્ષોમાં કલેજાની પોષકશક્તિ સ્વીકારવામાં આવી છે અને પાંડુરોગીઓને તે આપવામાં આવે છે. આ બધું જોતાં જૂની પદ્ધતિઓને નકામી ગણીને આપણે તરછોડી શકીએ નહિ; પરંતુ તેને શોધખોળ માટેના સૌથી યોગ્ય વિષયો ગણી શકાય." × × ×

(જુલાઈ ૧૯૩૬ ના "સર્વોદય" માસિકમાંથી)

૧૧–आयुर्वेदने कोई रोग असाध्य नथी

(લેખકઃ—શ્રી. એસ. કે. ભટ્ટ)

શહેરોમાં વસતા તવંગર અને અંગ્રેજી ભણેલા સુધરેલા લોકોને અંગ્રેજી વૈદક પ્રત્યે ગમે તેટલો પક્ષપાત હોય તો પણ અત્યારના સંજોગોમાં ગામડાંના અને શહેરોના ગરીબ લોકો અંગ્રેજી દવાઓનો લાભ લઈ શકે અને પાસ થયેલા ડોકટરો તેવો લાભ દરેકને આપી શકે એ સંભવિત લાગતું નથી.

પોતાને સર્વજ્ઞ માનતા સરકારી હોસ્પીટલોના સરજ્યન જનરલો એલોપથીનેજ સર્વશ્રેષ્ઠ માને છે અને બીજી ઔષધ પદ્ધતિની અનુભવ સિદ્ધ માહિતીના અભાવે તેઓ આયુર્વેદ અને યુનાની વૈદકને તુચ્છ માની લે છે.

દેશી દવાઓથી આરામ

ડોકટરી પદ્ધતિ અમુક વિષયમાં અને શલ્ય-કર્મમાં સર્વોત્તમ

આપી વિકસાવવામાં આવે તો ગરીબ ગ્રામ્ય જનતા પાશ્ચાત્ય ખર્ચાળ પદ્ધતિથી બચી શકે એમ છે.

દયાળુ ઈશ્વરે આપણા દેશમાં જાતજાતની તાજી વનૌષધિની એટલી બધી સ્વાભાવિક ઉત્પત્તિ કરી છે કે આપણને પરદેશી દવાઓ વાપરવાનો પ્રસંગજ આવે નહિ.

આયુર્વેદ અને યુનાની ગ્રંથોમાં સર્વ પ્રકારનાં રોગ, તેમનાં લક્ષણ, નિદાન અને ઉપચારોનું વિસ્તૃત વર્ણન આપેલું છે. પરદેશી પેટન્ટ દવાઓ અને શસ્ત્રક્રિયાઓ કરતાં દેશી દવાઓથી અનેકગણી સફળ રાહત મેળવી શકાય છે. ઘણીવાર ડોશીમાની દોઢીયાની દવાથી અસાધ્ય રોગો મટી જાય છે અને ગામડાંના સાદા ઉપચારથી જીવન-ભરના મહારોગો નાબૂદ થાય છે. ડોક્ટરોએ હાથ ધોઈ નાખેલા કેસો પણ આયુર્વેદિક પ્રયોગોથી સફળ થયાના અનેક દાખલાઓ મોજુદ છે. હવે કોણ કહી શકશે કે આયુર્વેદના ઔષધિ પ્રયોગો અને યુનાની નુસખાઓમાં રોગ હરવાનો ચમત્કાર નથી ?

(તા. ૨–૧–૩૮ના "મુંબઈ સમાચાર" સામાહિકમાંથી)

૧૨–एलोपथी के होमीयोपथी ?

(લેખકઃ–શ્રી. રમણલાલ એન્જીનીઅર)

આજના સંસ્કૃત માનવીના દેહો વધારવામાં એલોપથીની ઝેરી દવાઓએ જબ્બર ભાગ ભજવ્યો છે, એ નિઃસંશય છે. જગતમાં બીજી એકપણ એવી ચિકિત્સા–પદ્ધતિ નથી કે જેણે પોતાના ઔષધ-કોષમાં આટલા વિષો એકઠા કર્યાં હોય.

અનેક ચિંતકોએ એ વસ્તુ વારંવાર કહી છે કે, એલોપથી રોગો મટાડવા કે ઘટાડવાને બદલે વધારતી ચાલી છે. કેન્સર જે બિહામણી ઝડપથી વધી રહ્યું છે, એને માટે એલોપથીની ઝેરી દવાઓ, જીવલેણ રસીઓ, અને ફરજીયાત વેક્સીનેશનજ જવાબદાર છે.

આ પરિસ્થિતિના ઉકેલ માટે અનેક રસ્તાઓ શોધ કરવામાં આવ્યા છે. કોઈ હોમીયોપથીની હિમાયત કરે છે, કેટલાક આયુર્વેદના પુનરુદ્ધાર માટે આગ્રહ રાખે છે અને કેટલાક નિસર્ગોપચાર તેમજ શરીરવિકાસ તરફ ઢળે છે.

તા. ૨ જી એપ્રીલે વડી ધારાસભામાં એક મહત્વનો ઠરાવ પસાર થયો છે. નિ. બીનમુસ્લીમોનો સરકારી દવાખાનાઓમાં હોમીયોપેથી [illegible] વિરુદ્ધ ૩૬ મતે પસાર થયો છે. અને

ચોમાસાની ઋતુમાં ગામડામાં મેલેરીઆ ઘેર ઘેર ફાટી નીકળે છે. આ વર્ષે ગુજરાતનાં ઘણાં ગામડાંમાં મેલેરીઆની માંદગીએ હજારો માણસોનો ભોગ લીધો છે. ક્ષયનો ફેલાવો પણ ગામડાંમાં દિવસે દિવસે વધતો જાય છે. બાળમરણ અને સુવાવડથી નીપજતાં મરણની સંખ્યા પણ ઉત્તરોત્તર વધતી જાય છે. પ્રમુખ સાહેબની સલાહ માન્ય કરીને લાઇસેન્શીએટ ડોક્ટરો નિસ્વાર્થ સેવા બજાવવા જાય એવો સંભવ જણાતો નથી કારણકે ત્યાં તેમને શહેરો જેટલી કમાણી કરવાનાં ક્ષેત્ર મળે એમ નથી. આથી યોગ્ય તબીબી સારવાર ન મળવાના કારણે પારાવાર દુઃખ સહન કરી વગર વાંકે મરતી ગામડાંની અજ્ઞાન અને સાધનવિહિન જનતાને જરૂરી તબીબી રાહત મળી શકે એમ નથી.

મુંબઇ સરકારના આરોગ્ય ખાતાના મહાસભાવાદી પ્રધાને ગામડાંમાં વસવાટ કરી ગ્રામ્ય જનતાને નિસ્વાર્થ અને શુદ્ધ સેવા ભાવે તબીબી રાહત આપવા ઇચ્છા રાખતા અનુભવી ડોક્ટરોને અખતરા તરીકે જરૂરી સબસીડી યા આર્થિક મદદ આપવાની પોતાની ઇચ્છા વ્યક્ત કરી છે પરંતુ તેથી ગ્રામ્ય જનતાને તબીબી રાહત આપવાના પ્રશ્નનો સંતોષકારક ઉકેલ થઈ શકતો નથી. જો સરકાર અને સ્થાનિક સંસ્થાઓ સાથે મળીને એક બીજાના સહકારથી ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં જરૂરી હોસ્પીટલો અને દેશી દવાખાનાં ખોલે અને દાનવીર શહેરીઓ પાસેથી નાણાંની મદદ મેળવે તોજ ગ્રામ્ય જનતાને થોડી ઘણી તબીબી રાહત આપી શકાય એમ છે.

તબીબી સંસ્થાઓની અછત

ક્રમભાગ્યે હિંદમાં તબીબી શિક્ષણ આપતી સંસ્થાઓની પણ ઘણીજ ખોટ છે. પાંત્રીસ કરોડની વસ્તીવાળા દેશ માટે ૧૦ તબીબી કોલેજો અને ૨૮ સ્કૂલો ઘણીજ ઓછી કહેવાય. આખા મુંબઈ ઈલાકામાં માત્ર બે તબીબી કોલેજો અને ૫ સ્કૂલો છે. ગ્રામ્ય જનતાની અસાધારણ જરૂરીઆતને પહોંચી વળવા આટલી સંસ્થાઓ પૂરતી નથી. સરકારે વહેલામાં વહેલી તકે નવી તબીબી કોલેજો ખોલવી જોઇએ અને લાઇસેન્શીએટ ડોક્ટરોને બે વર્ષ શિક્ષણ લીધા પછી એમ. બી. બી. એસ. ની પરીક્ષામાં બેસવાની છૂટ આપવી જોઇએ. એટલુંજ નહિ પણ તેણે સખ્ત કાયદો કરીને ઉંટ-વૈદો અને બનાવટી ડોક્ટરોને પ્રેક્ટીસ કરતા બંધ પાડવા જોઇએ અને આયુર્વેદ તેમજ યુનાની વૈદકના શિક્ષણને ઉત્તેજન આપી તાલીમબદ્ધ અનુભવી વૈદ્ય-ડૉક્ટરોને ગ્રામ્ય જનતાની સેવા કરવાની તક આપવી જોઇએ.

દેશી વૈદોનો ચમત્કાર

ઇંગ્લંડનાં પાશ્ચાત્ય વૈદકીય વિદ્યાએ એક વેળા આખળ વધેલા આયુર્વેદશાસ્ત્રને પછાડી નાખ્યું છે પરંતુ એ શાસ્ત્રને જો પુનર્જીવન

१३–बिजली से चमत्कारिक इलाज

मई के विशाल भारत में "डाक्टर नेहरू और उनका चमत्कारिक इलेक्ट्रोकलचर" नाम का लेख श्रीहरिहरप्रसाद मिश्र ऐम. ए. एल-एल. बी. का लिखा निकला है. यों तो थोड़ा बहुत बिजली से रोगियों को लाभ पहुंचाया जाता रहा है, परंतु डाक्टर श्रीधर नेहरू ने जो इन्डियन सिविल सर्विस के एक प्रमुख सदस्य और अच्छे वैज्ञानिक भी हैं, बिजली के प्रयोगों को बहुत व्यापक रूप दिया है, जिससे आप प्राणीमात्र को लाभ पहुंचाते हैं. मैनपुरी में आपकी अध्यक्षता में 'इलेक्ट्रोकलचर ऐन्ड फ्रूट ग्रोअर्स असोसिएशन' स्थापित हुआ है. इसके मंत्री से पत्र-व्यवहार करने से पूरा विवरण और साहित्य मिल सकता है. अपने पाठकों के लाभार्थ मैं उक्त लेख का आवश्यक अंश उद्धृत करता हूं. —रा. गो.

डाक्टर नेहरू ने बड़ी खोज-बीन के बाद कुदरती बिजली का प्रयोग निकाला है, जिसे अंग्रेजी में इलेक्ट्रोकलचर कहते हैं. इसका सिद्धांत वृक्ष, पशु, और मनुष्य पर एक सा ही लागू होता है. यह तो सभी जानते हैं कि जिस तरह हमारे शरीर में करोड़ों छिद्र हैं, इसी तरह वृक्ष में भी होते हैं, और जिस तरह हमारे शरीर का खून रगों द्वारा हरएक हिस्से के छिद्रों तक पहुंच कर उनमें हरकत पैदा करता है, इसी तरह पेड़ों में भी होता है, पेड़ में जो पानी और गैस पहुंचती है वह उसके प्रत्येक भाग में ऐसे छोटे छिद्रों तक से जाकी जाती है, जिससे उनमें हरकत पैदा होती है. उनकी हरकत से वृक्षों के शरीर में बिजली का संचार होता है. अगर इन हरकत करते हुए छिद्रों पर बाहरी बिजली का असर भी डालें, तो नतीजा यह होगा कि शरीर के अंदर की बिजली की ताकत और बढ़ेगी और शरीर अधिक जलिष्ट हो जायगा—

वनस्पति

वनस्पति की उन्नति के लिये डाक्टर नेहरू तीन तरीके बतलाते हैं-(१) खोज में बिजली लगाना, (२) पौधे या क्यारी में जली लगाना, (३) बिजली से पानी देना, जिसे अगरकर सहज के नाम पर 'अगरकरावजेशन' भी कहते हैं. मान लीजिये कि आपको एक पहले का खोज बोना है, तो पहले खोज को किसी धातु की तख्ती पर रख कर अगर उसके पास नेहर है, तो डायनमो से

આને એક-પ્રગતિશીલ પગલું માનીએ છીએ અને એટલા માટે તેને આવકારીએ છીએ.

હોમીયોપથીની દવાઓ એલોપથીની દવાઓને મુકાબલે બહુજ ઓછી નુકસાનકારક છે. હોમીયોપથીનું મરણ પ્રમાણ પણ એલોપથીથી ઓછું છે.

આ એકજ ઠરાવનો જો બરાબર અમલ થાય તો લાખ્ખો જિંદગીઓ બચી જાય.

નેચરોપથીની નજરે જોતાં, હોમીયોપથી એ એલોપથી કરતાં બહુ નાનું અનિષ્ટ છે.

આપણે એવી આશા રાખીશું કે પ્રજાના પ્રતિનિધિઓનો પ્રગતિશીલ વિચારપ્રવાહ હોમીયોપથીથીજ અટકી નહી જાય, પણ એ નેચરોપથી અને શરીરવિકાસ સુધી પહોંચશે.

આજે હિન્દભરમાં હોમીયોપથીનું સન્માન વધતું ચાલ્યું છે. ત્રાવણકોર અને વડોદરાના પ્રગતિશીલ દેશી રાજ્યોએ એને અપનાવી છે. મદ્રાસ સરકારે ગામડાંનાં દવાખાનાઓમાં હોમીયોપથી રાખવાનો હુકમ બહાર પાડયો છે. કલકત્તાની કોરપોરેશન દર સાલ એની પાછળ પૂરતાં નાણાં ખર્ચે છે. વડી ધારાસભાના ઠરાવથી હોમીયોપથીને સર્વવ્યાપી થવા માટે એક મોટી તક મળી છે.

હવે પ્રજાનું લક્ષ્ય નિસર્ગોપચાર અને શરીરવિકાસ તરફ દોરવાની વધારે જરૂર છે. હજી અનેક જુલમી તખીબી કાયદાઓ નાબૂદ કરવાના બાકી છે. ઓઝારૂં 'વેક્સીનેશન' દાઈ પણ ભોગે નાબૂદ થવુંજ જોઇએ. બીજી અનેક રોગવર્ધક રસીઓ સામે જેહાદ જગાવ્યા વિના છુટકો નથી. આજે દુનિયાના દેશે દેશમાં 'વેક્સીનેશન' ફરજીઆત નાબૂદ કરવા માટે પ્રચંડ ચળવળો ચાલી રહી છે અને એના શુભ પરિણામો બધા જોઈ શકે એવાં છે.

આ દેશમાં મદ્રાસ અને આંધ્ર એ પ્રવૃત્તિમાં મોખરે છે. કમનસીબે ગુજરાત આ બાબતમાં સૌની પાછળ છે. અમદાવાદની રાષ્ટ્રીય મ્યુનિસિપાલિટીએ પણ આ પ્રશ્નને ઉવેખ્યો છે, એ ખરેખર શોચનીય છે.

પૂરતા પ્રચારકાર્યથી, લોકમત જાગ્રત કરીને જ્યાં જ્યાં પ્રજાના પ્રતિનિધિઓ હોય, ત્યાં ત્યાં આ પ્રશ્નનો પડયો પાડીને 'વેક્સીનેશન' નાબૂદ કરવું જોઇએ. જો પ્રજામત જાગ્રત થાય તો ફરજીઆત 'વેક્સીનેશન' બહુજ સહેલાઇથી નાબૂદ થઇ શકે.

("ધન્વન્તરિ અને દિવ્યજીવન" માસિકના એક અંકમાંથી.)

કે જ્યાદા તાદાદ મેં ગિરે. કારણ યહ થા કિ બિજલી કે પાની સિંચે હુએ પેડોં કે ફલ હવા કે બરદાશ્ત કરને કા જ્યાદા માદા બતે થે. બિજલી કા પાની દેને સે પત્તોં કા રંગ ગહરા હો જાતા હૈ, પત્તે જ્યાદા બડે હોતે હૈ ઔર આમ તૌર પર પેડ જલ્દી બઢતા ઔર મજબૂત હો જાતા હૈ.

પશુ

પશુઓંકો જ્યાદા બલિષ્ઠ બનાનેકે લિયે ડાકટર નેહરુકી તીન તરકીબેં મુખ્ય હૈ. પહલી યહ કિ ઉનકા ચારા સુબહ કો નિકલી હુઇ સૂર્ય–રશ્મિયોંકે સામને રખા જાય, જિસસે હાનિકારક કીટાણુ નષ્ટ હો જાયં ઔર ઉનમેં કિરણોં કે સમાવેશસે બલકારક ગુણ પૈદા હો જાયં. દૂસરી, ઉનકો બિજલી કા પાની પિલાયા જાય. તીસરી ઉનકો ગલેમેં બિજલી કે તારસે કભી કભી રપાકિંગ કિયા જાય. બિજલીકા પાની સાનીમેં મિલનેસે ઉસકો પાચક બના દેતા હૈ. ઉસસે નહલાનેસે જાનવર સ્વસ્થ રહતે હૈ. ગલે પર મેગનેટકા તાર લગા કર ફેડિલ ચલાનેસે બિજલીકી જો ચિનગારિયાં પશુકે શરીરમેં પ્રવેશ કરતી હૈ, ઉનસે ઉસકે સારે શરીરમેં સ્ફૂર્તિ સી આ જાતી હૈ જાનવરોંકે ઘાવોં પર બિજલીકા પાની ડાલનેસે ઘાવ જલ્દી ભર જાતા હૈ. લેકિન રપાકિંગ જરૂર કરના ચાહિએ. ગલે પર જો ગિલ્ટી 'થાઇરોડ ગ્લેન્ડ્સ' હોતી હૈ, ઉસકા શરીર કે બાકી અવયવોંસે સીધા સમ્બન્ધ હોતા હૈ. ઇસી લિએ ગલે પર રપાકિંગ કિયા જાતા હૈ. ઇસકા પાચન–શક્તિ પર બડા અસર પડતા હૈ.

મનુષ્યોં પર

ભોજન સામગ્રીકો પ્રાતઃ સૂર્યકી રશ્મિયોંકે સામને રખને, બિજલીકા પાની પીને તથા ગલે પર રપાકિંગ કરનેકે અલાવા સબસે જ્યાદા ફાયદા નીંદ ન આનેવાલોંકો ડાકટર નેહરુકી એક સાધારણ સી તરકીબસે હુઆ હૈ. વહ હૈ ચારપાઇકે પાવોં કે નીચે મોટરકે ટાયરકે ટુકડે રખના. કિસી પુરાને ટાયરમેંસે ચારપાઇકે પાયેકી ચૌડાઇકે અનુસાર ૪ ટુકડે કાટ લીજિએ ઔર એક–એક ટુકડા ચારપાઇકે હરએક પાયેકે નીચે રખ દીજિએ, ઇસસે રાતમેં બહુત ગહરી નીંદ આતી હૈ ઔર તન્દુરસ્તી પર ભી ઇસકા અચ્છા અસર પડતા હૈ. જિન લોગોંકો નીંદકી પુરાની શિકાયત હો, ઉન્હેં ડાકટર નેહરુ એક માલા પહનનેકો દેતે હૈ જિસસે નીંદ ખૂબ આતી હૈ, લેકિન હર એક દેશમેં પહલે ઉનકી રુચિ લે લેના જરૂરી હૈ. ઉનકે પાસ અનેક દેશોંસે ચિઠ્ઠિયાં આતી હૈ, ઉનકા ઉત્તર જલ્દ–સે–જલ્દ દિયા જાતા હૈ. ડાકટર નેહરુકી અધ્યક્ષતા મેં નેનપુરીમેં 'ઇલેક્ટ્રોકલચર ઔર ફૂડ ન્યૂટ્રલ એસોસિએશન' કાયમ હુઆ હૈ, જિસકે મેમ્બર કઈ દેશોંમે

ઉસે સંબન્ધિત કરકે ૨૦૦૦ વોલ્ટ સે એક મિનિટ તક રપાર્ક કીજિયે ઔર ફિર હાથ મેં રબર કા દસ્તાના પહન કર બિના હાથ સે છુએ છુએ ઉસે બો દીજિયે. ગાંવવાલોં કે લિએ જહાં ન મોટર હૈ ઔર ન બિજલી, સબસે સહલ તરીકા યહ હૈ કિ સબ લોગ મિલકર કિસી કબાડી કે યહાં સે કિસી પુરાની મોટર કા મૈગનેટ ખરીદ કર લેં. યહ અક્સર ૧૨ આનેસે લેકર ૧૦) તક અચ્છા મિલ જાતા હૈ. એક મૈગનેટ એક છોટે ગાંવ કે લિએ કાફી હૈ. ઉસમેં બદલ સે, ચલાને કે લિએ એક દસ્તા લગવા લેના ચાહિએ. મૈગનેટ કા એક તાર ધાતુ કી તસ્તરી મેં જિસમેં બીજ રખા હો, સમ્બન્ધિત કરકે મૈગનેટ કો તીન ચાર મિનિટ ચલાને સે બીજમેં બિજલી આ જાયગી. એક દૂસરા તરીકા યહ ભી હૈ; કિ એક મિટ્ટી કે ઘડે મેં પાની ભર કર બીજ ઉસમેં ડાલ દીજિયે ઔર મૈગનેટ કા એક તાર ઘડે કે અન્દર પાની મેં ડાલ કર તીન-ચાર મિનિટ ચલાઇયે. ફિર બીજ કો ઉસી મેં પડે રખને કે બાદ નિકાલ કર બિના હાથ સે છુએ બો દીજિયે.

પૌધોં કે લિએ જાલી કા પ્રયોગ બહુત લાભદાયક સાબિત હુઆ હૈ. જાલી પીતલ કી નહીં, બલ્કિ લોહે કી મામૂલી પાંચ યા ૭ આને ગજવાલી ઇસ્તેમાલ કી જાતી હૈ જિસકા જાલ કરીબ એક ઇંચ ચૌડા હોતા હૈ. પૌધે કી જડ ઔર તને કી મોટાઇ કે હિસાબ સે ૧૦ ઇંચ લંબે ઔર ૬ ઇંચ ચૌડે ટુકડે કર લીજિએ ઔર સિર્ફ એક ટુકડા પૌધે કી જડ પર ચારોં ઓર સે ચિપટા કર ઇસ તરહ સે લગાઇયે કિ કરીબ દો ઇંચ જાલી મિટ્ટી સે ઉપર રહે ઔર બાકી હિસ્સા જડ કે સાથ લગા રહે. અગર કિસી શાખા પર આપકો જ્યાદા ફલ યા ફૂલ લગાના હૈ, તો ઉસ પર જાલી કી એક જૈકેટ-સી પહના દીજિએ. બસ, ઉસ પર બહુત સે ફલ્લે નિકલ આવેંગે. અગર બીજ ક્યારી મેં બોના હૈ, તો પહલે ૬ ઇંચ મિટ્ટી ખોદ કર બારીક કર લીજિએ ફિર જાલી ઇસ તરહ સે બિછાઇયે કિ ઉસકે ચારોં ઓર કિનારે કા હિસ્સા મિટ્ટી સે ઉપર રહે. ઉસ પર દો તીન ઇંચ ગહરી મિટ્ટી ફૈલા દીજિએ. બિજલી કા પાની ડાક્ટર નેહરુ કા રામબાણ હૈ. જૈસે ઉપર બતાયા જા ચુકા હૈ થોડી હી દેર મેં આપ મૈગનેટ દ્વારા બહુત-સા પાની બના સકતે હૈં. વહ પાની પૌધોં મેં દેના ચાહિએ. દેખા ગયા હૈ કિ બિજલી કા પાની સાધારણ પાની સે ૫૦ ગુના અધિક લાભદાયક હોતા હૈ. એક લોટા બિજલી કા પાની મામૂલી પાની સે ૫૦ ગુના અસર રખતા હૈ. જિન જગહોં મેં પાની કી કમી હૈ, વહાં બિજલી કા થોડા પાની ઉસકે અભાવ કી પૂર્તિ કર સકતા હૈ. આંવલી આને પર તજરબા કરકે દેખા ગયા હૈ કિ જિન પેડોં મેં બિજલી કા પાની દિયા ગયા થા, ઉનકે ફલ બહુત કમ તાદાદ મેં ગિરે. ઔર જિનમેં સાધારણ પાની દિયા ગયા થા,

ડે-બડે પ્લાસ્ટર લગાયે જા ચુકે થે ઔર બહુતેરી દવાઈયાં હો ચુકી
ી, લેકિન કિસીસે કુછ ફાયદા નહિ હુઆ. હાથી કી વહ આંખ બંદ
ી રહતી થી. ડાકટર નેહરુ ને પહલે કપડે કો બિજલી કે પાનીમેં
ભિગોકર ઉસકી આંખ ધુલવાઇ, ફિર ધાર બાંધકર ઉસ પર વહી
પાની ડાલા ગયા. ઇસસે હાથીકો બહુત આરામ મિલા ઔર થોડી
દેર મેં ઉસને આંખ ખોલ દી, લેકિન આંખકા ધોના ઇસી તરહસે
જરી રખા ગયા. ઉસકી આંખમેં જલાસા પડ ગયા થા, જો બિજ-
લીકે પાની સે ફૂટ ગયા ઔર વહ ભલા ચંગા હો ગયા. એક દૂસરે
હાથીકે શિર પર એક બહુત બડા આબલા પડ ગયા થા, જિસકા કારણ
યુ મહાવત દિમાગ કી ખુશ્કી બતલાતા થા. ઉસ પર ભી બહુત સી
દવાઈયાં લગાઈ જા ચુકી થી. આખિરકાર ઉસ આબલે પર બિજલી
કે તારસે સ્પાર્કિંગ કિયા ગયા ઔર વહ બહુત જલદી ફૂટકર અચ્છા
હો ગયા. ઘોડા, બકરી, ગાય, બૈલ, ઉંટ આદિ જાનવરોં પર ઉનકી
તરહ તરહ કી બિમારિયો મેં બિજલી કે તરીકે ઇસ્તેમાલ કિયે ગયે
ઔર ઉનસે બહુત જલ્દ ફાયદા હુઆ. એક ખાસ બાત ઔર હૈ
દૂધ દેનેવાલે જાનવરોં કો બિજલી કા પાની પિલાને સે દેખા ગ
હૈ કિ ઉનકા દૂધ સવાયા હો જાતા હૈ. કલકત્તે મેં ઉસ દૂધકા બ
હુઆ થી 'બિજલી માર્કા ઘી' કે નામ સે બિકતા હૈ ઔર ઉ
દામ ભી અચ્છે મિલતે હૈં.

કરીબ ૧૨,૦૦૦ આદમિયોં પર તરહ-તરહકી બિમારિયોંમેં
યહ તરકીબેં આજમાઈ જા ચુકી હૈં. રેડિયમકે મુકાબલેમેં ભી
કુદરતી બિજલી જ્યાદા ફાયદેમન્દ સાબિત હુઈ હૈ. અભી હાલકી
બાત હૈ કિ જિલા ફરુખાબાદકી એક ઠકુરાની જિસકી ઉમ્રર ૩૫
વર્ષકી થી, અપને એક બચ્ચેકી મૌતકે બાદસે પાગલ હો ગઇ થી.
વહ ન ખાતી થી ઔર ન પીતી થી—સિવા ચીખને-ચિલ્લાનેકે ઉસે
દૂસરા કામ ન થા. વહ ડાકટર નેહરુકે પાસ લાઇ ગઈ ઔર ઉસકા
ઇલાજ શુરૂ કિયા ગયા. ઉસકી ચારપાઇકે પાયોંકે નીચે રબરકે ઠુકડે
રખે ગયે, સૂર્યકી કિરણોંકે સામને રખી હુઇ ભોજન-સામગ્રીસે
બના હુઆ ભોજન ખિલાયા ગયા, બિજલી કા ભી પાની પીને વ
નહાનેકો દિયા ગયા ઔર ઉસકી ચારપાઇ ચ્યાંડ્સ પર સ્પાર્કિંગ
કિયા ગયા. ૨૨ ઘન્ટે કે અંદર ઉસકા ચિલ્લાના બંદ હો ગયા, ઉસે
નીંદ આ ગઈ ઔર વહ તબીયતસે ખાનેપીને લગી. કુછ દિન બાદ
વહ બિલકુલ ભલી-ચંગી હો ગઇ.

એક દૂસરા કેસ લીજિયે. એક મહાજન મંદીકી વજહસે સબ
કુછ વિક્રિ ખો બૈઠા ઔર પાગલ હો ગયા. વહ બહુત ચિલ્લાતા થા,
ઇસ વજહ પકડ કર ડાકટર નેહરુકે પાસ લાયા ગયા, તો ઉન્હોંને ઉસકે

ફૈલે હુએ હૈં ઔર વે અપને અપને તજરુબે બરાબર ભેજતે હૈં, જો કિતાબોંકી શકલમેં છાપે જાતે હૈં. અભી તક કરીબ ૨૦૦ ઐસી કિતાબેં છપ ચુકી હૈં. મેમ્બરોંકો યહ કિતાબેં મુફ્ત મિલતી હૈં ઔર અપને અપને બાગકે બારેમેં ઔર બિજલીકે ઇલાજકે બારેમેં સલાહ મુફ્ત મિલતી હૈં. જિલે કે બાહરવાલોં સે સિર્ફ ૨૫) લાઇફ મેમ્બર યાની આજીવન સદસ્ય બનનેકે લિયે જાતે હૈં. ઇલેક્ટ્રોકલચરકે તજરુબે બડે મનોરંજક હૈં. સબસે જ્યાદા અચમ્ભેકી બાત યહ હૈ કિ ઊસરમેં ભી ઉપર લિખે હુએ તરીકોંસે બાગ લગાયા જા સકતા હૈ. મૈનપુરીકે જિલેમેં નગલાહારમેં ચૌધરી સીયારામને ઉનકા ઇસ્તેમાલ કિયા ઔર આજ કરીબ-કરીબ સભી તરહકે ફલદાર દરખ્ત વહાં હરે-ભરે નજર આતે હૈં, જો ઉસરમેં ખ્વાબમેં ભી નહીં દિખલાઇ પડતે. પપીતા, શહતૂત, આમ, સન્તરા, લુકાટ, ફાલસા, રબર, કહવા આદિ તરહ-તરહકે દરખ્તોં પર તજરુબે કામયાબીકે સાથ બહુતસે મુલ્કોંમેં કિયે જા ચુકે હૈં. અભી હાલમેં મિસ્ટર જોજ અન્તોનિયા સાલવેરિયાને સેંટ્રલ અમેરિકાસે લિખા હૈ કિ ડાકટર નેહરુકે તરીકોંકો કુછ હી દિનોં ઇસ્તેમાલ કરનેકે બાદ કહવેકે વે પૌધે, જો બહુત કમજોર નજર આતે થે, એકદમ બદલસે ગયે ઉનમેં નયે-નયે કલ લગે ઔર વે ઇતની જલ્દી બઢને લગે કિ આપ મશીન ફર ઉન્હોંને નારંગિયોં પર તજરુબા કિયા. ઉનમેં બહુત આ ગયે. હાલાંકિ વે પૌધે અપની પૂરી ઉંચાઇકો ભી પા મિસ્ટર જોજ અબ અપને કહવાકે બડે ખેતોં કરના ચાહતે હૈં, ક્યોંકિ ઉનકા બિચાર હૈ કિ યે હૈં ઔર ઇનકે ઇસ્તેમાલસે બહુત સા રુપયા બચતા તક તરહ-તરહકી ખાદ પર ખર્ચ કિયા કરતે થે.

મુર્ગિયોંકી બિમારિયોં પર બિજલી કે પાનીકા અસર હોતા હૈ, યહ અમેરિકા કે 'રીડસે એક્ષપેરન્ટ' ના રકી એક રિપોર્ટ સે અચ્છી તરહ સે જાહિર હોતા હૈ. વ જન પર્ડ રાંચમેં ડાકટર નેહરુને ઇલાજ બહુત દિનોંસે બિમાર થી. ઉન્હોંને એક ા પા ઉસકે ગલેમેં ડાલ દિયા. વહ બનેર કિસી પા ગઇ, ક્યોંકિ માલૂમ હોતા થા કિ વહ ઉસે બાદ મિસેજ પર્ડને દેખા કિ મુર્ગીકી ચોટીક કમ લાલ રંગકા હો ગયા, ઔર વહ અન્ય મુ ગુમને લગી. ઉસકી પહચાનના ભી મુશ્કિલ હો ગઇ

ડાપી-જૈસે ડીલગોલકે જનવર પર ભી તજરુબે એક સાલ કે ડાપીકી આંખ બિલકુલ બેકાર હો ગઇ

१५–रोग और उसकी प्राकृतिक चिकित्सा

(લેખકઃ–શ્રીયુત કેદારનાથ ગુપ્ત, એમ. એ. સી. ટી.)

ઈશ્વર ને હમારે ઇસ દેહરૂપી મશીન કો અત્યંત પૂર્ણ બનાયા હૈ. ઇસકા કામ યદિ સુચારૂ રૂપ સે ચલતા જાય તો યહ જલદી બિગડ નહીં સકતી. આહાર ઔર વિહાર મેં જબ ત્રુટિ પડને લગતી હૈ તો ઇસ મશીન કે બિગડને કા પ્રારમ્ભ હોને લગતા હૈ. મિથ્યા આહાર ઔર વિહાર સે શરીર કે ભીતર એક પ્રકાર કા મલ સંચિત હોતા રહતા હૈ જો શરીર કે કાર્ય મેં રુકાવટ ડાલતા હૈ જિસસે રોગ ઉત્પન્ન હોતા હૈ. ઇસ રૂકાવટ ડાલને વાલે મલ કા નામ " વિજાતીય દ્રવ્ય " હૈ.

કહને કા તાત્પર્ય યહ હૈ કિ શરીર મેં વિજાતીય દ્રવ્ય કે ઉપસ્થિત રહને હી કા નામ રોગ હૈ. દો દરવાજે ઐસે હૈં જિનકે દ્વારા વિજાતીય દ્રવ્ય શરીર કે અંદર પહુંચતા હૈ, નાક કે દ્વારા ફેફડોં મેં ઔર મુંહ કે દ્વારા મેદે મેં. ઇન દોનોં દરવાજોં મેં સંતરી પહરા દેને કે લિએ ખડે હોતે હૈં. યે દોનોં સંતરી નાક ઔર જિહ્વા હૈં.

હમારે યે દોનોં સંતરી અબ કિસી કામ કે નહીં રહ ગયે. નાક બિના રોક–ટોક હર પ્રકાર કી વાયુ ફેફડોં મેં જાને કી આજ્ઞા દે દેતી હૈ. જિહ્વા હર પ્રકાર કા ભોજન મેદે મેં પહુંચા દેતી હૈ. એક મનુષ્ય તમ્બાકૂ કે ધુએં કો સુડકતા ચલા જાતા હૈ ઔર ઉસે કુછ ભી પરેશાની નહીં હોતી. જિહ્વા કડુઆ, ખટ્ટા સબ પ્રકાર કા ભોજન પેટ મેં ડાલતી ચલી જાતી હૈ ઔર હમ ઉસકી પરવા નહીં કરતે.

ઉપર્યુક્ત સંતરિયોં કી અસાવધાની સે ઔર વિશેષ કર જિહ્વા કી અસાવધાની સે વિજાતીય દ્રવ્ય શરીર કે અંદર પહલે પેડૂ મેં જમા હોતા જાતા હૈ જિસસે કબ્જ ઉત્પન્ન હોતા હૈ. પેડૂ સે યહ ઉપર ઔર નીચે શરીર કે સબ અંગો મેં પ્રવેશ કરતા ઔર જહાં ઉસે સ્થાન મિલતા હૈ, વહીં એકત્ર હો જાતા હૈ. આંતોં મેં, ફેફડોં મેં, મલ નિકાલનેવાલી ઇન્દ્રિયોં મેં ઔર ગરદન મેં વિજાતીય દ્રવ્ય ખાસ તૌર પર અપના ઘર બનાતા હૈ.

કિતને લોગ કી બાત હૈ કિ ઇસ વિજાતીય દ્રવ્ય સે ભરે હુએ શરીર કો લોગ નીરોગ સમઝતે હૈં. જો મનુષ્ય દેખને મેં ખૂબ મોટા તાજા દીખતા હૈ, જિસકી ગરદન મોટી હોતી હૈ, જિસકે તોંદ નિકલી હોતી હૈ, લોગ ઉસી કો સ્વસ્થ સમઝતે હૈં. યદિ ઐસે મનુષ્ય સે કહિએ કિ જનાબ આપ બડે તંદુરસ્ત હૈં, તો વહ ફૂલા નહીં સમાતા. મગર ઇસકી કે વહ ઝેબ્બને લગતા હૈ. તંદુરસ્તી કે વાસ્તવિક અર્થ કો

ગર્દન પર પીછેકી તરફ સ્પાર્કિંગ કિયા. ફૌરન હી ઉસકા ચિલ્લાના બંદ હો ગયા ઔર કુછ દિન બાદ વહ બિલકુલ અચ્છા હો ગયા.

લખનઉકે શીશમહલકે નવાબ સાદિક અલી ખાંકો નીંદ ન આનેકી શિકાયત થી. બિજલીકે પાની પીને, રબરકે ટુકડે ચારપાઇકે પાયોંકે નીચે રખને ઔર એક ખાસ તરહકી માલા પહનનેસે ઉનકી યહ શિકાયત દૂર હો ગઇ.

હરએક ચીજકે લિયે ઇતના સસ્તા નુસ્ખા મિલના મુશ્કિલ હૈ. આશા હૈ કિ પાઠક લાભ ઉઠાવેંગે. (વિજ્ઞાન)

(ઓગસ્ટ ૧૯૩૭ના " આરોગ્ય-દર્પણ " માસિકમાંથી)

૧૪–તમારા કામનું

(લેખકઃ–ડો. ચંદ્રદત્ત જાની–કટારી.)

તંદુરસ્તી એક સરસ સ્વચ્છતા છે. શ્વાસોશ્વાસને સારૂ શુદ્ધ હવા, ભોજન માટે ચોખ્ખો ખોરાક અને પીવાને માટે નિર્મળ પાણી. કેમકે સર્વ રોગનું મૂળ કારણ કચરો છે. —ડૉ. પ્લેટ્ટેર

આપણે પરમાત્માથી ડરીને આપણી પવિત્રતાને પરાકાષ્ટાએ પહોંચાડવાને માટે આપણા શરીર તથા આત્મા એ ઉભયમાંથી તમામ મળ કાઢી આપણી જાતને સુઘડ રાખવી જોઇએ.—પ્રિ–ધ બાઇબલ

જે કોઇ પ્રભુના મંદિરને અપવિત્ર કરશે તેનો પ્રભુ નાશ કરશે, કારણકે પ્રભુનું મંદિર પવિત્ર છે–જે મંદિર તમો છો.—સંત–પોલ

માત્ર બાળકોજ નહિ પણ જુવાનો અને બુઢ્ઢાઓએ પણ વ્યાયામ કરવો જોઇએ. વ્યાયામ એ ધાર્મિક કર્તવ્ય છે. —જ–ભ

પવિત્રતા એ તંદુરસ્તીનું માત્ર બીજુંજ નામ છે અને શુદ્ધ, સશક્ત શરીર તમામ વ્યાધિકર અસરોને અટકાવી શકે છે.

—ડો. નિકોલસ. એમ. ડી

માણસના માટે પવિત્રતા એ જીંદગીથી બીજીજ અનુક્રમે મોટામાં મોટું ભલું છે. —જ. ભગવાન

જ્યારે તમને નિરાશા ઉત્પન્ન થાય કે દુષ્ટ વિચાર આવે–અદેખાઈ થાય કે એવા હલકા વિચારો આવે ત્યારે વિચાર કરજો કેઃ—

'તંદુરસ્ત મન તંદુરસ્ત શરીરમાં હોય તો આવા વિચારો આવવા ન જોઇએ. યાદ રાખજો કે જરૂર તમારી દોજરી બગડી છે. એ હું અનુભવસિદ્ધ કહી શકયો છું.' —સ્વામી રામતીર્થ

બ્રહ્મચર્ય એજ જીવન ને વીર્યહાનિ એજ મૃત્યુ.–શિવ સંહિતા

(" વ્યાયામ " માસિકના એક અંકમાંથી)

ऐसे लोगों को स्वास्थ्य में सुख नहीं मिलता. मंदाग्नि उनका गला पहले पकड़ती है. बार बार उनको वैद्यों से चूरन की गोली मांगने की जरुरत पड़ती है, औषिधा लेना पड़ता है और पेट को साफ़ करने के लिये उन्हें कुछ-न-कुछ चिकित्सा करनी पड़ती है. प्रकृति अपना बदला लिये बिना नहीं छोड़ती. जिस कदर उन्होंने खान-पान में असंयम किया है, उसी कदर जब वे खाने-पीने में संयम करते हैं तब यहीं वे स्वस्थ हो पाते हैं.

अब यहां यह बतलाना आवश्यक है कि वास्तव में स्वस्थ पुरुष है कौन? इसका उत्तर जितना कठिन है उतना ही सरल भी है. स्वस्थ पुरुष वह है जिसकी सब इन्द्रियां अपना अपना काम करती हों. नाक अपना काम करती हो, आंखों में चश्मा लगाने की जरूरत न हो, दिमाग अपना काम करता हो, खूब साफ़ हो, पाखाना साफ़ होता हो, शरीर फुर्तीला मालूम होता हो, शरीर में हमेशां तेज़ हो, सुस्ती कभी न मालूम होती हो और काम, क्रोध आदि विकारों से दूर रहे. जब मनुष्य इस प्रकार का हो तब उसे हम स्वस्थ कह सकते हैं.

मनुष्य के अंग-प्रत्यंग सब दुरुस्त हों लेकिन यदि चश्मा लगाना पड़े तो उसे हम स्वस्थ नहीं कह सकते. उसकी आंखें दुरुस्त हों, उसका दिमाग दुरुस्त हो, किन्तु यदि वह बहरा हो तो उसकी गिनती तंदुरुस्त मनुष्यों में नहीं हो सकती. तंदुरुस्त मनुष्य में वे सब अवस्थायें होनी चाहिऐ जो ऊपर कही जा चुकी हैं.

जल-चिकित्सा के प्रवर्तक लुई कूने साहब ने तंदुरुस्ती होने की एक पहचान और बतलाई है और वह यह है कि उसका पाखाना बंधा हुआ हो और मनुष्य जब मलत्याग कर चुके तब उसके मलद्वार पर मल चिपका न रहे. पशुओं की ओर ध्यान देकर देखने से मालूम हो सकता है कि उनका पाखाना बंधा होता है और उसमें चिपचिपाहट नहीं होती. मनुष्य यदि प्राकृतिक भोजन करे, उसका रहन-सहन यदि प्राकृतिक हो, तो ऐसा होना कुछ कठिन नहीं है. कोई भी कुछ दिन नियम से रहकर अनुभव कर सकता है.

नीरोग मनुष्य में एक लक्षण और भी है और वह है उसका सुन्दर रूप. जितने नीरोग स्त्री-पुरुष हैं, उन्हें खूबसूरत होना चाहिऐ. जंगल में प्राकृतिक ढंग से विचरण करनेवाले स्त्री और पुरुष कितने सुन्दर और मोहक होते हैं! जब मनुष्य के शरीर में विजातीय द्रव्य इकट्ठा हो जाता है तब वह कुरूप हो जाता है. अपने आसपास देखा होगा कि किसी की गर्दन मोटी हो जाती है, किसी के पैर टेढ़े जाते हैं. किसी का पेट आगे निकल आता है और किसी का मुंह

અનર્થ કરને સે હી લોગ શરીર કો મોટે કરને કી ચિંતા મેં દિન-રાત ડૂબે રહતે હૈં. હેલુઆ, રબડી, મિઠાઈ, માલપુઆ આદિ વિજાતીય દ્રવ્ય ઉત્પન્ન કરનેવાલે પદાર્થોં કા અધિકતા સે સેવન કરતે હૈં. ઉનકા ઉદ્દેશ્ય કેવલ યહી રહતા હૈ કિ હમ મોટે હોં ઔર તંદુરસ્ત બનેં.

ક્યા અપને કભી પહલવાનોં કા સાથ કિયા હૈ? યદિ કિયા હૈ તો સ્વયં આપ જાનતે હોંગે. નહીં તો ઉનમેં સે અધિક પહલવાનોં કી દિનચર્યા મુઝસે સુનિએ. દિન-રાત ઉન્હેં શરીર કો મોટે કરને કી ચિંતા રહતી હૈ. સેરોં બાદામ છાનતે હૈં ઔર સેરોં ઘી પીતે હૈં ઔર ઉનકો પચાને કે લિએ હજાર-હજાર દો-દો હજાર દંડ બૈઠક લગાતે હૈં. વે મોટે તો અવશ્ય હોતે હૈં કિન્તુ ઇસ મોટાઇ કે અંદર જો વાસ્તવિક તત્ત્વ હોતા હૈ ઉસે વે પહલવાન હી જાનતે હૈં.

પ્રયાગજી કે એક બડે મોટે પહલવાન થે. ૨૦ વર્ષ કી બાત હોગી મુઝે ભી કુસ્તી કા શોક પૈદા હુઆ. મૈં સાયંકાલ ઉનકે સાથ કુશ્તી લડને કો જાયા કરતા થા. એક સપ્તાહ કે પશ્ચાત્ પહલવાન મહોદય ને કહા, માસ્ટર સાહબ, મુઝે બવાસીર કા રોગ હૈ, કરીબ આધ સેર યા તીન પાવ ખૂન રોજ પાખાને કે સાથ જાતા હૈ, નહીં તો હમ લોગ ઔર ન માલૂમ કિતને તંદુરસ્ત હો જાયં. મૈં ૨૦૦ બાદામ રોજ ખાતા હૂં ઔર એક હજાર દંડ-બૈઠક લગાતા હૂં નહીં તો મેરે શરીર કી ઇસ સમય તક ન માલૂમ કૈસી હાલત હુઇ હોતી.

પહલવાન જી કી યહ દશા સુનકર મૈં અવાક્ રહ ગયા. મુઝે આશ્ચર્ય હોને લગા કિ ઐસા હટ્ટા કટ્ટા આદમી બવાસીર સે કિસ પ્રકારે પીડિત હો સકતા હૈ. મૈંને ખોજ કરની શુરુ કી. કઇ પહલવાનોં કા સાથ કિયા ઔર અંત મેં મુઝે કોઈ ઐસા પહલવાન ન મિલા જિનમેં સે અધિકાંશ મેં બવાસીર કા રોગ ન મિલા હો.

વાસ્તવ મેં અધિક પહલવાનોં કી યહી દશા હોતી હૈ. કુછ ઐસે પહલવાનોં કી દશા દેખકર રોના આતા હૈ જો દેખતે દેખતે હાકર કે બુલાને કે પહલે હૈજે સે બીમાર હુએ ઔર ઇસ સંસાર સે ચલ બસે. ઉનકે શરીર મેં ઇતની શક્તિ નહીં કિ બિમારી કા કુછ સમય તક તો સામના કરેં.

પહલવાનોં કી બાત છોડકર યદિ આપ જનસાધારણ કી ઓર દૃષ્ટિપાત કીજિએ તો ઉનમેં ભી યહી મોટેપન કા ભારી ભ્રમ ફૈલ રહા હૈ. વહાં ભી નીરોગ હોને કી યહી ધારણા હૈ જો ધારણા પહલવાનોં મેં ફૈલી હુઇ હૈ. મોટેપન કો હી લોગ તંદુરસ્તી સમઝે બૈઠે હૈં. બહુત-સે અભિભાવક અપને બચ્ચોં કો અપને સામને આધ આધ પાવ, પાવ પાવ ભર ઘી દાલ મેં ડલવા કર પિલાતે હૈં. અમીર લોગ તો પ્રાયઃ દિન ભર કુછ ન કુછ ઠૂંગા હી કરતે હૈં.

પકવાનોં કા. કહને કા તાત્પર્ય યહ કિ અસલી અન્ન કા જિતના રૂપાન્તર હોતા જાયગા ઉતના હી ઉસકા ગુણ કમ હોતા જાયગા.

દાલ ભૂસી સહિત ખાની ચાહિએ. તરકારી ખૂબ ખાના ચાહિએ ક્યોંકિ વહ પેટ ઔર ખૂન કો સાફ કરતી હૈ. પરવલ ઔર લૌકી કી તરકારી સર્વોત્તમ હૈ. આલૂ, નેનુઆ, ભિંડી, સબ પ્રકાર કી ગોભી દૂસરે દર્જે કી તરકારી હૈ. સબ પ્રકાર કે શાક જૈસે ચૌરાઇ, પાલક આદિ સબ તરકારિયોં સે અધિક ગુણકારી હૈં. અતએવ ઇનકા વ્યવહાર અધિક કરના ચાહિએ. તરકારી ઔર દાલ મેં અધિક મિરચે આર મસાલે નહીં ડાલના ચાહિએ. યે હાજમે કો ખરાબ કરતે હૈં.

દૂધ એક અચ્છા પેય પદાર્થ હૈ. પ્રાયઃ સબ ડાકટરોં ને ઇસકી પ્રશંસા કી હૈ. ઇસમેં વે સબ પદાર્થ મૌજૂદ હૈં જિનસે શરીર કા પોષણ હોતા હૈ. દૂધ ધીરે ધીરે પીના ચાહિએ. ઘી કા અધિક વ્યવહાર ન કરના ચાહિએ; અધિક ઘી ખાને સે વિજાતીય દ્રવ્ય બઢતા હૈ.

માંસાહાર સબસે નિકૃષ્ટ ભોજન હૈ. મનુષ્ય માંસાહારી નહીં હૈ. હમ લોગ જરા માંસ ખાનેવાલે પશુઓં કે આમાશય કી ઓર દેખેં. ઉનકા આમાશય છોટા ઔર ગોલ હોતા હૈ ઔર આંતેં શરીર સે તિગુની યા પંચગુની લમ્બી હોતી હૈં. શાક-પાત ખાનેવાલે પશુઓં કા પેટ બડા ઔર વિષિપૂર્વક બના હોતા હૈ ઔર ઉનકી આંતડીયાં શરીર સે ૧૦ યા ૧૨ ગુના લમ્બી હોતી હૈ. મનુષ્ય કી આંતો કી લમ્બાઇ કે ૧૬ સે ૨૮ ફુટ તક ઉસકે દેહ કી લમ્બાઇ કે અનુસાર હુઆ કરતી હૈ ઔર દેહ કી લમ્બાઇ સિર સે રીઢ કી અન્તિમ સીમા તક ૧૫ ફુટ સે ૨૫ ફુટ તક હૈ. ઇસકા ભાગ દેને સે ૧૦ યા ૧૧ ભજનફલ હોતા હૈ. અતએવ મનુષ્ય ફલાહારી હૈ, માંસાહારી નહીં.

અબ હમ જરા દૂસરી ઓર દેખેં. માંસાહારી પશુઓં મેં દો બડે બડે દાંત હોતે હૈં, જિનસે વહ માંસ કાટ કાટ કર ખાતા હૈ. યે દાંત મનુષ્ય મેં નહી હોતે. ઉસકે દાંત બન્દર કે દાંતોં સે બહુત મિલતે-જુલતે હૈં. બન્દર માંસ નહીં ખાતા, અતએવ મનુષ્ય કા ભી સ્વાભાવિક ભોજન માંસ નહીં હૈ.

અબ હમ તીસરી પરીક્ષા કી ઓર આતે હૈં. ઇસ વિષય મેં હમ અપની ઇન્દ્રિયોં સે પૂછેં. નાક ઔર રસના સે પ્રેરિત હોકર જાનવર અપના ભોજન ખોજતે હૈં ઔર ખાતે હૈં. માંસાહારી પશુ કો જબ અપને શિકાર કી મહક મિલતી હૈ તબ ઉસકી આંખે ચમકને લગતી હૈં ઔર વહ બડે બડે બાર સે ઉસ ગન્ધ કી ઓર જાતા હૈ. વહ અપને શિકાર પર ઝપટતા હૈ ઔર ગરમ ગરમ ખૂન પીતા હૈ. ઐસા કરને સે ઉસે બડા આનંદ આતા હૈ. ઉસી પ્રકાર શાક-પાત ખાનેવાલે પશુ કી સ્વાદુ ઇન્દ્રિયોં માંસ ખાને કે લિયે ઉસકો કભી પ્રોત્સાહિત

ભરાયા હોતા હૈ. યહ સબ વિજાતીય દ્રવ્ય સંચિત હોને કે ચિહ્ન હૈં.

જિસમેં વિજાતીય દ્રવ્ય જિતના અધિક હોગા વહ ઉતના હી અધિક રોગોં કા શિકાર હોગા. વિજાતીય દ્રવ્ય જબ ધીરે ધીરે બઢ જાતા હૈ તબ ઉસસે અનેક પ્રકાર કી બીમારિયાં જૈસે સિર-દર્દ, જુકામ, ખાંસી, દાંત મેં પીડા આદિ રોગ હમેશા કે લિએ પૈદા હો જાતે હૈં. કાનસે કમ સુનાઇ પડતા હૈ ઔર આંખો સે કમ દિખાઈ પડતા હૈ. પાચન-શક્તિ બિગડ જાતી હૈ ઔર ભોજન બિના પચે દસ્ત કે રૂપમેં બાર નિકલ જાતા હૈ.

ઉપર્યુક્ત કથન સે પાઠકોં જ્ઞાત હો ગયા હોગા કિ સબ રોગોં કી જડ કેવલ વિજાતીય દ્રવ્ય હૈ. યદિ સબ રોગોં કી જડ એક હી હૈ તો ઉન સબકી ચિકિત્સા ભી એક હી હૈ ઔર વહ ચિકિત્સા હૈ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા. યદિ હમ શરીર કે ભીતર વિજાતીય દ્રવ્ય ન પૈદા હોને દેં ઔર યદિ ભીતરી વિજાતીય દ્રવ્ય કો નિકાલ દેં તો ફિર હમ રોગી નહીં હો સકતે. હમ કમ-સે-કમ ૧૦૦ વર્ષ તો અવશ્ય હી જી સકતે હૈં.

નવીન વિજાતીય દ્રવ્ય કી ઉત્પત્તિ રોકને કે લિએ પ્રાકૃતિક આહાર કરના અત્યન્ત આવશ્યક હૈ. ફલાહાર વાસ્તવ મેં મનુષ્ય કા સ્વાભાવિક ભોજન હૈ. પ્રાચીન સમય મેં, અર્વાચીન સભ્યતા કે પૂર્વ ખુલી હવા મેં ગંગાજી કે કિનારે અથવા પહાડોં કી ખોહ મેં રહનેવાલે વલ્કલધારી ઋષિ કેવલ ફલાહાર કરતે થે. આજ તો વેદ, ઉપનિષદ્, શાસ્ત્ર ઔર પુરાણ વર્તમાન હૈં વે ઉન્હીં મસ્તિષ્કોં સે નિકલે થે જો ફલાહાર ઔર યોગાભ્યાસ કે દ્વારા શુદ્ધ કિયે ગયે થે.

ફલાહાર કે મહત્ત્વ કો પાશ્ચાત્ય દેશોં કે નિવાસી ભી માનને લગે હૈં. સન ૧૯૦૮ મેં પ્રસિદ્ધ વિદ્યુત્શાસ્ત્રજ્ઞ શ્રી એ. ઇ. વેનિસ ને ૨૫ વર્ષ લગાતાર અપની પ્રયોગશાલા મેં પરિશ્રમ કરકે સિદ્ધ કિયા થા કિ સબ પ્રકાર કે ફલ ઔર મેવોં મેં એક પ્રકાર કી બિજલી ભરી હુઇ હૈ. જિસસે શરીર કા પૂર્ણ રૂપ સે પોષણ હોતા હૈ.

ફલ ખાને સે જિતની ફુર્તી શરીર મેં આતી હૈ ઉતની ફુર્તી ઔર કિસી પ્રકાર કે ભોજન કરનેસે નહીં આતી. સન ૧૯૦૨ મેં જર્મની કે ફ્રેંકફર્ટ ઔર બર્લિન શહરોં કે બીચ એક દૌડ કી ગઇ. ફાસલા ૧૨૪ મીલ કા થા ઔર દૌડનેવાલોં કી સંખ્યા ૩૨ થી. યે સબ ફ્રેંકફર્ટ સે છહ બજે સવેરે રવાના હુએ. કાર્લબમ નામ કા પુરુષ ૨૭ ઘંટે મેં બર્લિન પહુંચા ઔર વહ ફલાહારી થા. શેષ પીછે રહ ગયે.

ફલાહાર સે ઉતર કર અન્નાહાર હૈ. અન્ન જિતના સાદા હોગા ઉતના હી લાભદાયક હોગા. ખેત મેં લગી હુઇ ગેહૂં કી બાલિયોં કા ભુંજા સબસે અધિક હૈ, ઉસસે ઉતર કર જિનાયે હુએ ગેહૂં કા, ઉસસે ઉતર કર રોટી કા, ઉસસે ઉતર કર પૂરી કા ઔર ઉસસે ઉતર કર

પસીને કા બરાબર પોંછતે જાઇએ. જિન ભાગોં મેં વિજાતીય દ્રવ્ય અધિક હો ઉનમેં ભાફ અધિક પહુંચાતે રહિએ.

(૨) ઉદર-સ્નાનઃ—ઇસકે લિએ એક ટબ કી આવશ્યકતા હૈ. ઉસમેં ઇતના પાની ભરિએ જિસસે નાભિ કે નીચે કા ભાગ ઔર જાંઘેં ડૂબી રહેં. નાભિ કે ઉપર કા ભાગ ઔર પૈર પાની કે બાહર રહના ચાહિએ. સ્વાભાવિક રીતિ સે જિતના ઠંડા પાની મિલ સકે ઉતના હી ઠંડા પાની કામ મેં લાના ચાહિએ. ઠંડે પાની સે ભરે હુએ ટબ મેં ઉપર્યુક્ત ઢંગ સે બૈઠકર એક ઓટે તૌલિયે યા અંગોછે સે નાભિ કે નિચલે પ્રદેશ કા ઉપર સે નીચે ઔર એક ઓર સે દૂસરી ઓર રગડના ચાહિએ. નીચે સે ઉપર નહીં રગડના ચાહિએ. પહલે ૫ મિનટ સે ૧૦ મિનટ તક ઉદર-સ્નાન કરના ચાહિએ ઔર ફિર આવશ્યકતાનુસાર આધ ઘણ્ટે તક બઢા દેના ચાહિએ.

(૩) મેહન-સ્નાનઃ—ઇસમેં એક ટબ ઔર એક ચૌકી કી આવશ્યકતા હોતી હૈ. ચૌકી ટબ કે બીચ મેં રખ દી જાતી હૈ ઔર ઠંડા પાની ટબ મેં ભર દિયા જાતા હૈ. પાની ઇતના ભરના ચાહિએ કિ ચૌકી કા ઉપરી ભાગ સૂખા રહે. નહાનેવાલા નગ્ન હોકર ઇસી ચૌકી મેં બૈઠ જાતા હૈ ઔર નિશ્ચિત વિધિ કે અનુસાર જલ કા પ્રયોગ કરતા હૈ. યહ સ્નાન ૧૦ મિનિટ સે એક ઘંટે તક કિયા જા સકતા હૈ.

(૪) ધૂપ-સ્નાનઃ—રોગી કો બહુત પતલા કપડા પહનકર ચટાઈ યા ઊની કમ્બલ પર લેટ રહના ચાહિએ જહાં ધૂપ તો આતી હો, લેકિન હવા ન લગતી હો; જૂતે ઔર મોજે એક ભી ન રહેં. સિર ઔર ચેહરે કો બડે બડે પત્તોં-દ્વારા ધૂપ સે બચાના ચાહિએ. ઇસકે લિએ કેલે કે પત્તોં સે અચ્છા કામ ચલ સકતા હૈ. પેડૂ કો ભી પત્તોં સે ઢાંક રખના ચાહિએ. યહ સ્નાન આધ ઘંટે સે ડેઢ ઘંટે તક આવશ્યકતા કે અનુસાર કિયા જા સકતા હૈ.

ઇસ પ્રકાર આવશ્યકતાનુસાર ઉપર્યુક્ત સ્નાનોંદ્વારા કુછ મહીનોં મેં વિજાતીય દ્રવ્ય શરીર કે બાહર નિકાલા જા સકતા હૈ ઔર શરીર પૂર્ણ સ્વસ્થ હો સકતા હૈ. ઉપર્યુક્ત સ્નાન કિસી જાનકાર સે પૂછ કર કરના અચ્છા હૈ. કિતને શોક કી બાત હૈ કિ ડાક્ટરી કે અસંખ્ય જ્ઞાન ન માલૂમ કિતને દેશ મેં ખુલે હુએ હૈં. દેશી ઔષધાલયોં કી ભી કમી નહીં હૈ, કિન્તુ જલ-ચિકિત્સા કે સેનીટોરિયમ બહુત હી કમ હૈં. ઇસકા વિષય હૈ કિ લોગોં કા ધ્યાન ઇન પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા કી ઓર જા રહા હૈ ઔર ઇસકે અનુયાયિયોં કી સંખ્યા ધીરે ધીરે બઢ રહી હૈ. જબ તક લોક અપ્રાકૃતિક ચિકિત્સાઓં કી ઓર સે અપને ધ્યાન કો હટાકર પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા કી ઓર ન લગાવેંગે તબ તક વે નીરોગ નહીં હો સકતે. ("સરસ્વતી" માસિકના એક અંકમાંથી)

નહીં કરતીં યદિ ઉસકે સ્વાભાવિક ભોજન મેં ખૂન પડા દો તો વહ ઉસે ભી છોડ દેતા હૈ. ઉસકી આંખેં ઔર ઉસકી ઘ્રાણેન્દ્રિય ઉસે ઘાસ-પાત કી ઓર લે જાતી હૈં ઔર ઉસી સે ઉસકી તૃપ્તિ હોતી હૈ. ઉસકી ઇન્દ્રિયાં ઉસે ફલ ખાને કે લિયે પેડોં પર લે જાતી હૈં.

પરન્તુ મનુષ્ય કી ઇન્દ્રિયાં કિસ પ્રકાર કામ કરતી હૈ? વધ કરને કા વિચાર હી હમારી ઇન્દ્રિયોં કો ઘૃણિત માલૂમ હોતા હૈ ઔર કચ્ચા માંસ ન તો આંખ કો સુહાતા હૈ ઔર ન નાક કો. કસાઇ-ઘર હમારે શહરોં સે દૂર ક્યોં બનવાયે જાતે હૈ? અનેક નગરોં મે ઇસ બાત કે લિએ કાનૂન ક્યોં બનાયે જાતે હૈં કિ ખુલા હુઆ માંસ સડકો મેં ન ગુજરે? ઐસા હોતે હુએ ક્યા માંસ કો આપ પ્રાકૃતિક ભોજન કહ સકતે હૈં? નાક ઔર જિહ્વા કો અચ્છા લગે, ઇસકે લિએ માંસ મેં નાના પ્રકાર કે મસાલે ડાલે જાતેં હૈં. અભ્યાસ સે નાક ઔર જિહ્વા મુર્દા હો જાતી હૈં ઔર હમ ગપાગપ માંસ ખાને લગતે હૈં. દૂસરી ઓર જરા દેખિએ. ફલોંકી મહક હમકો કિતની બઢિયા માલૂમ હોતી હૈ? ફલોં કી પ્રદર્શની દેખકર પત્રોં કે સંવાદદાતા લિખા કરતે હૈં કિ "ફલોં કે દેખને હી સે મુંહ મેં પાની ભર આતા હૈ."

ઉપર્યુક્ત કતિપય દલીલોં સે યહ સ્પષ્ટ હૈ કિ માંસ મનુષ્ય કા સ્વાભાવિક ભોજન નહીં હૈ. ચાય, કહવા, માદક વસ્તુએં, શરાબ આદિ પદાર્થ ભી શરીર કો ભારી હાનિ પહુંચાતે હૈં. અતએવ જો પુરુષ શરીર મેં વિજાતીય દ્રવ્ય કો એકત્ર હોને સે રોકના ચાહતા હૈ ઉસે અલ્પ ઔર સાદા અહાર કરના ચાહિએ ઔર ફલ અધિક ખાના ચાહિએ. ભોજન સમય પર થોડી તાદાદ મેં કરના ચાહિએ, ગરિષ્ઠ પદાર્થોં કા, જૈસે રબડી, મલાઇ, હલુઆ. સર્વથા પરિત્યાગ કરના ચાહિએ.

યહ તો બાત હુઈ સુરક્ષિતતા કી. અબ જો વિજાતીય દ્રવ્ય શરીર મેં પહલે સે ભરા હુઆ હૈ ઉસે હમ કૈસે નિકાલેં. ઉસકે લિએ કુછ ફલ-દ્વારા નિકાલે હુએ અનેક પ્રકાર કે સ્નાન હૈં. વે ઇસ પ્રકાર હૈં:-

(૧) બાષ્પ-સ્નાનઃ—ઇસકે લિયે બેંત કી બિની હુઇ એક બેંચ ચાહિએ. બેંચ ન મિલે તો ચારપાઇ સે ભી કામ ચલ સકતા હૈ. ઉસ પર રોગી કો લિટા દીજિએ ઔર ઉપર સે ચારપાઇ-સહિત મોટે કપડે (કમ્બલ, રજાઇ આદિ) સે ઢંક દીજિએ. ઐસા ઢંકિએ કિ ઉસકે ભીતર હવા ન જાને પાવે. બીમાર કા મુંહ ભી ઢકા રહના ચાહિએ. ખૌલતે હુએ પાની કે દો બર્તન લાકર એક પૈર કે નીચે ઔર દૂસરા પીઠ કે નીચે રખિએ. એક તીસરે બર્તન કો ચૂલ્હે પર ચઢા રહને દીજિએ. દોનો બર્તનોં મેં સે જબ કિસી સે ભાપ નિકલના કમ હો જાય તબ ઉસે ચૂલ્હે પર ચઢા દીજિએ ઔર તીસરે બર્તન કો ઉસકે સ્થાન પર રખ દીજિએ. બદલને કા ક્રમ ઇસ પ્રકાર જારી રખિએ. ૧૦-૧૫ મિનટ મેં રોગી પસીને સે તર હો જાયગા, ઉસ

આપી. બીજે દિવસે અઢીસો રૂપિયા લઇને એ ઓપરેશન કરાવવા આવ્યો. સર્જને એનું પેટ ચીર્યું અને કયાંય સુધી ફાંફાં માર્યાં પણ એને એપેન્ડીકસ તો જડયુંજ નહિ. એટલામાં કલોરોફોર્મીસ્ટે કહ્યું કે, હવે કલોરોફોર્મ બંધ કરવો પડશે, કારણકે હૃદય ધીમું પડે છે. સર્જને ઉતાવળે ઉતાવળે ટેભા મારવા માંડયા. છતાંય શરીર ઝડપથી શિથિલ થતું હતું; એટલે એણે ઇન્જેકશનની ટયુબો મંગાવી અને એક ઇન્જેકશન માર્યું. ત્યારપછી પેટ સાંધી લીધું.

ઇન્જેકશનને લીધે દર્દીનો હાથ સૂજીને થાંભલા જેવો થયો. સર્જન કાંઇ સુજેલા હાથનો 'સ્પેસ્યાલીસ્ટ' નહોતો! એટલે તેણે દર્દીને એક નામાંકિત નર્સીંગ હોમમાં હેલ્યો. ત્યાં એને બિચારાને પોતાનો હાથ પૂર્વવત્ સ્થિતિમાં લાવતાં બીજા પાંચસો રૂપિયા ખર્ચ થયું. ભાડાનાડા અને અન્ય નુકસાનો ગણતાં આંકડો નવસોની લગોલગ ગયો. એની જીવનભરની બચત ફનાફાતીયા થઈ જવા છતાં એનો રોગ તો મોજુદજ રહ્યો!

એક મધ્ય વયની સન્નારીની સ્મરણશક્તિ ધીમે ધીમે નબળી પડતી હતી. એના પતિએ કોઇ માનસશાસ્ત્રીની સલાહ લેવાને બદલે પોતાના શહેરના એક નામાંકિત સર્જનની સલાહ લીધી. સર્જને નસ્તર મૂકવાનું નક્કી કર્યું! બાઇને ત્યાં લાવવામાં આવી. ત્યાં આવતાંજ એક જીવલેણ સર્જનોની ટોળી એની આજુબાજુ ફરી વળી. રોગના માની લીધેલા કારણરૂપ 'ઇન્ફેકશન' દૂર કરવા માટે એમણે એની ખોપરી ભાંગી નાખી. સર્જનોની એ કલ્પિત રોગ જોડેની ઝપાઝપીમાં બિચારી બાઇનો જીવ નીકળી ગયો. સર્જનો એમના આ નખ્ખોદીયા અખતરાને પ્રાયોગિક શસ્ત્રક્રિયાના રૂપાળા નામથી ઓળખાવતા. પણ સાચું પુછાવો તો એ કોઇપણ જાતની શિક્ષા સિવાયની પ્રાયોગિક ખૂનામરકી હતી.

એક શરીરે સશક્ત યુવાન અબુધ અને નિરાધાર છે. એના નાનપણમાં એક દવાયેલા ડાકતરે એક ભારે એન્ટીબાયોટીકસીનનો ડોઝ આપી દીધેલો. એ હજારોને પરિણામે એની બુદ્ધિ સાવ કુંઠિત થઇ ગઇ અને આજે એ પશુતુલ્ય જીવન ગાળી રહ્યો છે. પોતાના દીકરાની આવી ખુડી હાલતથી એની માનાં હૃદય અને શરીર બન્ને સાથેસાથે ભાંગી પડયાં. એના ગ્રેજુએટ પિતાએ પોતાની છેલ્લી પાઈ પટોંચી ત્યાં સુધી ડાકતરો, દવાખાના અને હરિપીતાલોના ભારે બીલો ભર્યા કર્યા. આજે તા નરી ગઈ છે, બાપ બેકાર છે અને છોકરો પાગલ છે.

ડાકતરોને આવું ઉંદવેડું શા માટે સલાવવા દેવું જોઇએ! ડાકતરોના ખુની દુષ્કાર્યોથી દર્દીઓનાં જીવન, આરોગ્ય, સુખ અને સંપત્તિનું અવાનાશ થતા રહ્યું છે પણ બાપડા દર્દીઓનું રક્ષણ કરવા માટે આપણી કાયદાપોથીમાં એકે કલમ નથી.

૧૬–આજનું વૈદક એ પ્રાયોગિક ખુનામરકી છે

(લેખકઃ–શ્રી.રમણલાલ એન્જિનીઅર)

'દાક્તરો એમના દર્દીઓ માટે જે દવાઓ ફરમાવે છે, એ દરેક રીતે સલામત હોય છે ખરી?' આવો પ્રશ્ન ભાગ્યેજ પુછાય છે, પણ આત્મ–રક્ષણમાં આસ્થા ધરાવતા દરેક સ્ત્રી–પુરુષે આ પ્રશ્ન પોતાની જાતને પૂછવો જોઇએ.

કારણ દેખીતું છે. સંસ્કૃતિનો વિકાસ એટલે સલામતીનો વિકાસ. સંસ્કૃતિ જેમ જેમ આગળ વધે છે, તેમ તેમ આપણે અજ્ઞાનમાંથી જ્ઞાન તરફ, અવ્યવસ્થામાંથી વ્યવસ્થા તરફ, અને ભયમાંથી સલામતી તરફ જતા રહ્યા છીએ.

દરેક વસ્તુને વધુમાં વધુ સલામત બનાવવા માટે દેશેદેશમાં કાળજીભરૂ પ્રયત્નો થઈ રહ્યા છે. 'સેફટી રેઝર,' 'સેફટી પીન' અને 'સેફટી મેચીઝ' ઠેર ઠેર જોવા મળે છે. દીવાસળી જેવી મામુલી ચીજ સલામત હોય એને માટે આપણે આટલો બધો આગ્રહ રાખીએ છીએ, પણ દવા જેવી મહત્ત્વની વસ્તુની સલામતી માટે આપણે ગજબ બેદરકારી સેવીએ છીએ!

ડોકટરોને પણ આ પ્રશ્નનું મહત્ત્વ, બિનસલામત દવાઓ અને સારવારોથી થતાં નુકસાન અને વિનાશ અનેક દાખલાઓમાં નજરોનજર જોયા પછીજ સમજાયું છે. ડોકટરોના અંગત અનુભવોમાં આવેલ સંખ્યાબંધ દાખલાઓમાંથી થોડા આ રહ્યાઃ—

એ એના માબાપનો એકનો એક છોકરો હતો, બુદ્ધિશાળી અને મિલનસાર હોવાથી શિક્ષકો અને સ્નેહીઓમાં સરખો માનીતો હતો. એને ન્યુમોનીઆ થયો. દાક્તરને બોલાવવામાં આવ્યો. દાક્તરે જાતજાતની ઉગ્ર દવાઓ આપી, પણ જલોપચાર કે નિસર્ગોપચારની એક પણ પદ્ધતિ અજમાવી નહિ. એમાંથી એનું અવસાન નીપજ્યું. જો દાક્તરે ઝેરી દવાઓ વાપરી ના હોત તો છોકરો જરૂરથી બચી જાત.

એક ગામડાના શિક્ષકને પેટમાં દુખાવો ઉપડ્યો. દાક્તરને બતાવતાં એણે એપેન્ડીસાઇટીસ છે એમ કહ્યું. તે વખતે જો એણે ઉપવાસ, જલોપચાર અને ઉપ્પોદકનો ઉપયોગ કર્યો હોત તો ઘેર બેઠાં પચાસ રૂપિયાની અંદર એ પોતાનું દર્દ મટાડી શકત. પણ એણે નિસર્ગોપચાર વિષે સાંભળ્યું નહોતું. નીપ કે કુન્હેનું એક પણ પુસ્તક એના જોવામા પણ નહોતું આવ્યું. ગામમાં એક નેચરોપથ—નિસર્ગોપચાર કરનાર નહોતો.

એ એક મોટા શહેરમાં ગયો. ત્યાંના એક મશહૂર સર્જનની સલાહ લીધી. સર્જને તાત્કાલિક ઓપરેશન કરાવવાની સલાહ

૧૭–ઉપવાસની અગત્યતા

(લેખકઃ–યોગીરાજ શ્રી. ઉમેશચંદ્રજી)

જેવી રીતે જુવાન સ્ત્રીપુરૂષોને ઉપવાસથી લાભ થાય છે, તેવીજ રીતે નાની ઉમરના છોકરા છોકરીઓને તથા મોટી ઉમરના વૃદ્ધોને પણ લાભદાયક નિવડે છે. અશક્ત વ્યક્તિઓ તથા ક્ષય રોગવાળાઓમાં અનેક દિવસો સુધી ઉપવાસ કરવાની શક્તિ રહેતી નથી, તેઓ ટુંક સમયમાં (ચાર દિવસ)નાં ઉપવાસ થોડા થોડા દિવસને અંતરે કરતાં કરતાં ટેવાયા પછીજ લાંબા ગાળાના ઉપવાસ આદરી શકે છે. ટુંકી મુદતના ઉપવાસ કરીને ટેવાયા પછીજ અશક્તિ ભોગવી રહેલા દરેક વયના સ્ત્રી પુરૂષો લાંબી મુદતનાં ઉપવાસ આદરી શકે છે.

દરેક રોગનો ઇલાજ તેની શરૂઆતમાંજ કરવો જોઇએ. ઉપવાસ દ્વારા એ પ્રયોગ કરવામાં આવે તો થોડા સમયમાં અત્યંત લાભ થાય અને તેનું પરિણામ ઘણું સારૂં આવે. શરીરમાં રહેલાં ઝેરી તત્ત્વોનો નાશ કરવા માટે આદરવામાં આવેલ ઉપવાસો ઉત્તમ ગણાય છે. જેવી રીતે નિયમપૂર્વક ઔષધિનું સેવન કરવાથી અને પથ્ય પાળવાથી મનુષ્યને કષ્ટ પ્રતિત થાય છે તેવીજ રીતે, ઉપવાસ કરતી વખતે કષ્ટ સહન કરવા માટે સંયમ, ધૈર્ય, આત્મ–સંતોષ, ઇન્દ્રિયનિગ્રહ વગેરે કરવાં પડે. ઉપવાસ કરતી વખતે નવશેકા પાણી સિવાય ભોજન ગ્રહણ કરવું, અલ્પાહાર કરવો તથા દુધાદિનું સેવન કરવું એ આત્મસંયમ શક્તિને વિચલિત કરવા જેવું છે. આવી રીતે કરવાથી ભોજન કરવાની તીવ્ર ઇચ્છા થાય છે અને ઉપવાસ મૂકી દેવાનું મન થાય છે. આવશ્યકતાનુસાર ગરમ અથવા ઠંડા જલનું સેવન કરવું જોઇએ. ઉપવાસ કરતી વખતે નિત્ય નિયમ મુજબ સ્નાન, નિત્યકર્મ, સાધારણ કસરત કરી શકાય છે.

પ્રારંભિક અવસ્થામાં જ્યારે ક્ષુધા સતાવે અને શરીરમાં ત્રણ દિવસ સુધી અશક્તપણું માલુમ પડે, ત્યારે રોગીઓએ ગભરાવું ન જોઇએ, ઇન્દ્રિય ઘસાતની ભુતકાળની ભાવનાથી મન, બુદ્ધિ નિર્બળ થઇ જવા સંભવ છે અને ભુખ પણ કદાચ ત્રાસ આપશે. પરંતુ આ ભુખ ખરી હોતી નથી ખોટી ગરમી હોય છે. તે વખતે ઇચ્છા શક્તિને ઉત્તેજન આપ્યા વગર અને મનને આનંદમાં લાવવા ખાતર મનોવિનોદ અને રમતગમતમાં જોડી દેવું જોઇએ. તેમ કરવાથી શરીરમાં સ્ફુર્તિ આવશે.

વિશેષ કરીને રોગીઓને સવારે ઉઠતી વખતે ચક્કર આવશે. ઉઠાતુંજ નથી અને ચલાતું નથી–તેઓને માટે નીચે પ્રમાણે ક્રિયા કરવાથી વધારે લાભ મળશે.

જંગલની ઝાડીનો નાશ ન થાય એને માટે જંગલખાતાએ કાયદા કર્યા છે, રાની પશુઓના શિકાર ઉપર સરકારે અંકુશ મૂક્યો છે, શહેરમાં વસતા ખાંડા ઢોરોની કાળજી મહાજન લે છે, પણ બિચારા દર્દીઓની દાદફરિયાદ સાંભળનાર કોઇ નથી. દાક્તરો તો એવા સંપીલા હોય છે કે એક દાક્તરે ચલાવેલા ઉંટવૈદા ઉપર બીજો દાક્તર કદી પ્રકાશ ફેંકશે નહિ!

એક એવો જમાનો હતો કે જ્યારે પ્રજાના આહારવિહારની બાબતમાં મ્યુનિસિપાલિટી માથું નહોતી મારતી. આજે એના આહાર-નિરિક્ષકો ઠેરઠેર ફરે છે, કાછીઆઓ પાસેથી સડેલું શાક ફેંકી દેવડાવે છે, દૂધમાં સેપરેટ ભેળવનાર ઘાંચીઓનો દંડ કરે છે અને વારંવાર વાસી ખોરાક આપનાર વીશીઓ અને હોટલોના લાયસન્સો ઝૂંટવી લે છે. હવે એવો જમાનો લાવવા મથવું જોઇએ કે જ્યારે મ્યુનિસિપાલિટી કે સરકારના આરોગ્ય-નિરીક્ષકો દરેકે દરેક દાક્તર, વૈદ્ય કે હકીમ સલામત દવાઓ વાપરે છે કે નહિ એની ખાતરી કરશે. એમનાં દવાખાનાઓમાંથી પારો, સોમલ, અફીણ, વછનાગ, ઝેરકોચલાં, હરતાલ, રસકપુર, ડીજીટેલીસ અને '૬૦૬' દવાઓ જપ્તીમાં લઇને ગટરમાં ફેંકી દેશે.

દાક્તરો અને સર્જનોના દ્રવ્ય લોભમાં દર્દીઓના આરોગ્યની આહુતિ ન અપાય એટલા માટે અમેરિકાના ન્યુજર્સી સ્ટેટે દર્દીઓનું રક્ષણ કરનારા કાયદાઓ ઘડવાની પહેલ કરી છે. આશા રાખીએ કે એ ચેપ સુધરેલી દુનિયામાં ઝડપથી ફેલાય.

બુદ્ધિશાળી લોકોને એ શીખવવું જોઇએ કે ઝેરી દવાઓ જે રોગોને માટે ફરમાવવામાં આવે છે, એ રોગો કરતાંયે એ દવાઓ તો વધારે નુકસાન કરે છે. માંદા લોકો સાજા થવા માટે જે દવાઓ એમના દેહમાં દાખલ કરે છે, એ દવાઓથી આખુંય જીવનતંત્ર બનાવટી અને બિનસલામત રીતે કાં તો ઉશ્કેરાય છે કે પછી શિથિલ થાય છે.

કોઇપણ દવાની સલામતી માટેની સારામાં સારી કસોટી તો એ છે કે એ દવા સાજા માણસને ફાયદો કરે છે કે નુકસાન! જો એ સાજા માણસને ફાયદો કરે તો માંદા માણસે વાપરવામાં સહેજે બાધ નથી.

ફલ્ફૂલ, કંદમૂળ, શાકભાજી અને થોડીક વનકાઉ વનસ્પતિઓ એ સૌથી બેઇ સલામત દવાઓ છે. માણસને સાજો કરવા માટે અને સાજો રાખવા માટે આવશ્યક એવાં બધાં તત્ત્વો આ દવાઓમાં છે; એનાથી કોઇને નુકસાન નથી થતું અને દરેકને નિર્વિવાદ રીતે ફાયદો થાય છે.

(૧૭ મી જુલાઇ ૧૯૩૭ના "પ્રજાબંધુ" સામાયિકમાંથી)

૧૮–मोत पर मारो विजय

(લેખકઃ—શ્રી. કોલીન સી. એટવુડ)

સન ૧૯૩૧ ના મે મહિનાથી પહેલા કેટલાક વખતથી મારા પેટના દુખાવા સારૂ અનેક ઉપાયો કરતો હતો પણ તેમાં કાંઈ ફાયદો ન જણાવાથી છેવટે મારા ડોકટરે મને કહ્યું કે તમારૂં શરીર તદ્દન નબળું થયેલ છે તેથી તમો મગજ ઉપરથી કામકાજનો બોજો કાઢી નાખી શક્તિ વધે તેવી દવા ખાઓ તેથી તમને આરામ થશે, પરંતુ તેનાથી મને કશો આરામ થયો નહિ અને મારી તબિયત વધારે ખરાબ થઇ. છેવટે ડોકટરે મને તદ્દન કામકાજ છોડી હવાફેર કરવાની સલાહ આપી પણ તે વખતે મારા પર ધંધાદારીના કામની બહુ જોખમદારી હતી તે છતાં મારી તબિયત ખાતર એ બધું છોડીને હું હવાફેર સારૂ ગયો અને લાંબો વખત હવાફેર કરવા પછી જે મને ફાયદો થયો તે ફક્ત નામ માત્રનું; અને થોડો વખતજ સહેજ આરામ જણાયો. અને તરત પાછો મારો દુખાવો વધ્યો અને દુઃખના કારણે મને ઉંઘ ન આવવાથી મારૂં શરીર તદ્દન અશક્ત થઇ ગયું છતાં ડોકટરોના ઈંજેકશનો તો ચાલુજ હતા. એમ કરતાં કરતાં એક દિવસ મને બેહોશી પડયું અને મારા ડોકટરે પોતાની સાથે બીજા ડોકટરોને સલાહ સારૂ બોલાવી મારી તપાસ કરી. પછી બન્ને ડોકટરોએ નક્કી કર્યું કે મારી હોજરીમાં ચાંદુ પડયું છે. મારા હંમેશના ડોકટરે મને "નર્સિંગ હોમ"માં રહી સારવાર કરવાની સલાહ આપી. હું અત્યંત પીડાનો હોવાથી ત્યાં મને લાભ મળશે એવી આશાએ ત્યાં રહેવા ગયો છતાં મારા દુઃખમાં ઘટાડાના બદલે વધારો થયો. આવી રીતે નવ મહિના હેરાન થયા છતાં કાંઈ વળ્યું નહિ ને સન ૧૯૩૨ ના જાન્યુઆરી મહિનામાં ડોકટરોને મારૂં આંતરડું ખરાબ થયેલું લાગ્યું તેથી તેણે મારા આંતરડાનો એક ભાગ જેને "એપેંડીકસ" કહે છે તે કાપી નાખ્યું અને તેના કારણે મારે લાંબો વખત મુંબી નર્સિંગ હોમમાં રહેવું પડયું. આંતરડું કાપ્યા છતાં મારા દુખમાં કાંઇ ફેરફાર થયો નહિ ને હું કંટાળીને બીજા નર્સિંગ હોમમાં દાખલ થયો. ત્યાં વળી બીજી સલાહ મળી. અનેક ઉપાયો છતાં કાંઇ ન વળવાથી હું મારે ઘેર પાછો ફર્યો. ત્યાં પણ મારા દુખાવામાં વધારો થવાથી મેં બીજા ડોકટરની સલાહ લીધી. તેણે એકસરે ફોટો કઢાવવાની ફરજ પાડી. તે પ્રમાણે ફોટો પડાવ્યો અને તેનાથી તેને જે જણાયું તે પ્રમાણે તેણે ઓપરેશન કર્યું. આ ઓપરેશન ૧૯૩૩ના જાન્યુઆરીમાં કર્યું એટલે લગભગ ૨૧ મહિનાથી હું આ દુઃખો સહી રહ્યો હતો. આ બીજા ઓપરેશન પછી મને થોડો વખત

(૧) બિછાના ઉપર સૂતા સૂતા શરીરને તંગ અને ઢીલું કર્યા બાદ બન્ને નસકોરામાંથી લાંબો શ્વાસ ધીમે ધીમે પાંચથી છ વખત લઇને યથાશક્તિ ફેફસામાં રોકી બન્ને નસકોરા વાટે ધીમે ધીમે મૂકવો. આવી રીતે ચાર વખત કરવું.

(૨) ઉઠીને બેસવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ અને બેસીને બન્ને નસકોરામાંથી સાતથી આઠ વખત લાંબો શ્વાસ લેવો તથા મૂકવો જોઇએ. આવી રીતે લગભગ પાંચ મિનિટ સુધી કરવાથી શરીરમાં નવું ચેતન થશે.

ઉપવાસ સમાપ્તિનું લક્ષણ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) ક્ષુધાની તીવ્ર ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય, સ્વાદની સ્વાભાવિક મનોવૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય.

(૨) ક્ષીણતા અને શક્તિહીનતા ઉત્તરોત્તર વધે.

(૩) જીભ્યા નિર્બળ અને કોમલ થઇ જાય અને તે ઉપરની સફેદ છારી ના રહે.

(૪) શ્વાસ પ્રશ્વાસ મીઠો તથા પવિત્ર થાય.

(૫) જે રોગ નિવારણ માટે ઉપવાસ કર્યો હોય તે રોગનો સદંતર નાશ થઈ જાય.

ઉપવાસ મૂકતી વખતે અતિશય સાવધાન રહેવાની આવશ્યકતા છે. પહેલે દહાડે એક અથવા અર્ધા સંતરાના રસમાં તેટલાજ પ્રમાણમાં ગરમ પાણી મીલાવીને ધીમે ધીમે પી જવું. સંતરૂં ન મળે તો લીંબુનો રસ અને નવશેકું પાણી લઇ શકાય છે. બીજે દહાડે ત્રણ કલાકના અંતરે રસ અથવા દૂધ લેવું જોઈએ. ચાર દહાડા બાદ શાકભાજી, મગનું ઓસામણ, ભાત કે અન્ય હલકો, તરત પચી જાય એવો ખોરાક લેવો જોઈએ. એકદમ ભારે ખોરાક લેવાથી ભારે નુકસાન થવાનો સંભવ છે.

જેમને ઉપવાસ વિષે અવિશ્વાસ હોય તેમણે પોતાના રોગ નિવારણ અર્થે બે દિવસ ઉપવાસ કર્યા બાદ હલકો ખોરાક લેવો અને ફરી ત્રણ ત્રણ દિવસ ઉપવાસ કરીને ત્રણ દિવસ હલકું ભોજન લેવું. ફરી થોડા દિવસ પછી શક્તિ અનુસાર ઉપવાસ કરીને ઉપવાસના બમણા દિવસો સુધી હલકું ભોજન લેવું. આવી રીતે કરવાથી અનુભવ, વિશ્વાસ અને બળ આવી જશે તથા રોગી જોઇએ તેટલા દિવસ ઉપવાસ આદરવા શક્તિમાન થઇ જશે.

ઉપવાસ ચિકિત્સા સમાપ્ત થયા પછી પોતાના ભોજનનો નિયમ એવી રીતે રાખવો જોઈએ કે આવશ્યક સમય પ્રમાણે ભોજન અને જળ સિવાય અન્ય કંઈ પણ મહણ ન કરે. વધારેમાં વધારે બે વખત ભોજન કરવું એ શરીર સ્વાસ્થ્યને માટે અગત્યનું છે.

(તા. ૧૨ મી મે ૧૯૩૮ના "લુહાણા હિતેચ્છુ" સાપ્તાહિકમાંથી)

માર્ગ બાકી હતો અને કુદરતનો આશરો લઈ હું મારો
શકીશ એમ વિચારી મેં કુદરતી ઉપાય લેવા સારૂ એ વિ
કારની સલાહ લીધી અને તે પ્રમાણે ઉપાયો કરી મેં મ
આવેલા મોત પર જય મેળવ્યો. ૧૯૩૬ ની સાલમાં એ ર
ઉપચારકની સલાહ પ્રમાણે પ્રથમ બધો ખોરાક છોડી દ
દૂધના ખોરાક પર રહ્યો પણ તેથી મને ફાયદો થયો નહિ
એણે દૂધ સાથે નરમ પદાર્થો ઉમેર્યા. તેથી મને થોડો ઘણ
થયો પણ હું હજુ પણ રોગથી મુક્ત થયો નહિ એટલે ત્રણ
ઉપવાસ કર્યા ને પછી પાછું દૂધ, કેળા વગેરે ખોરાક ચા
ત્રણ દીના ઉપવાસથી અને દૂધ, કેળા વગેરે નરમ ખોરાક
થોડો આરામ માલૂમ પડવાથી મેં થોડો સમય આ ખોર
રાખેલ પણ જોઇતો લાભ ન મળવાથી મેં પાછો પાંચ
ઉપવાસ કર્યો અને પાંચ દહાડાના લંઘન પછી મને લગભ
થઇ જવા જેવું થયું ને ઉપવાસ પછીના ખોરાકમાં દૂધ તથા
ભેળવી પીતો. સાથે મીઠું દહી અને જાડી છાશ જેવા પદાર્થ
ચાલુ કર્યું. થોડા વખત પછી પાછો દુખાવો જણાવા લાગ
વખતે મેં ફળ, શાક વગેરે ખોરાકો પર રહેવાનું રાખ્યું પણ દુખા
મટવાથી મેં ફરી દશ દિવસના ઉપવાસ ચાલુ કર્યાં. દશ દિ
ઉપવાસથી હું શરીરે જરા નબળો થયો ખરો પણ મારા
દુખાવો તદ્દન મટી ગયો ને હાલ તો તેની ભાળ પણ રહી
એટલે મેં પ્રથમ ફળાહાર, પછી દૂધ-પાણી અને છેવટે વહેલા પચ
હલકા ખોરાકો લેવા માંડ્યા. છતાં ચરતચૂકથી કાંઈ ગોટાળો થ
ફરી એક વાર દુખાવાએ દર્શન દીધા તેથી મારા કુદરતી ઉપ
કરાવનારાએ બીજા ૧૧ દિવસના ઉપવાસ કરવા કહ્યા. અને
પ્રમાણે મેં અગિયાર દિનના ઉપવાસ કર્યા બાદ સંત્રા અને ખા
ફળોથી ખાવાની શરૂઆત કરી. ત્યારબાદ દૂધ-પાણી-શાક અને છેવ
રોટલી રોટલાદિ ખાવા લાગ્યો. પણ એ બધી ક્રિયા વખતે મેં મારી
સારવાર કરનારની સલાહ પ્રમાણે અને બહુજ ધીરજ તેમજ સંભાળ
પૂર્વક આગળ વધ્યો હતો અને કુદરતી ઉપાયથી મારા નજીક આવેલા
મોતને હું પાછો ધકેલવાને સમર્થ થયો હતો. × × ×

(" ધનવન્તરિ અને દિવ્યજીવન " માસિકના એક અંકમાંથી)

સારૂં માલૂમ પડયું પણ વર્ષની આખરીએ ફરી મારો દુખાવો તથા લોહી પડવાનું ચાલું થયું. હવે ડોકટરે મને બીજા બધા ખોરાકો બંધ કરાવી દૂધ અને દૂધમાંથી બનાવેલા પુડીંગ ખાવાને કહ્યું અને પથારીમાં સૂઇ રહેવા ફરમાન કર્યું. મારી તબિયત ભરાઈ જાય તે સારૂ દવાઓ આપવામાં આવતી હતી. આટલા ઉપાયો છતાં તેનું પરિણામ તો માત્ર શૂન્યમાંજ આવ્યું.

હવે હું કંટાળીને હોસ્પીટલમાં દાખલ થયો. ત્યાં પણ ફરી મારો એકલરે ફોટો પાડયો અને ફરી ઓપરેશન કરવામાં આવ્યું. બીજે દિવસે હોસ્પીટલના ડોકટરે તપાસ કરી મને જણાવ્યુ કે કરવામાં આવેલ ઓપરેશનથી જોઇતું કાર્ય થયું નથી, તેથી આઠ દિવસ પછી ફરી ઓપરેશન કરવું પડશે. ત્યારબાદ કેટલાક દિવસ પછી મને સારો થયેલો જાહેર કરવામાં આવ્યો અને ઘેર જવાને કહ્યું. પણ મારો દુખાવો તથા અશાંતિ અને નિદ્રા વગરની રાતો તો તેવીજ વીતતી હતી. હવે મને હોસ્પીટલમાંથી રવાના કર્યા બાદ મને કોઈ સમુદ્રના કિનારાની હવાપાણીથી ફાયદો થશે એવી મતલબથી હું ત્યાં રહેવા ગયો છતાં ત્યાં પણ મને કશો આરામ થયો નહિ ને વળી એક નર્સિંગ હોમમાં દાખલ થયો. ત્યાં પણ બીજા ડોકટરે વળી ઓપરેશન કીધું. આ બાબત ૧૯૩૪ ના જુનમા બની અને ત્યારબાદ એવીજ દુખી હાલતમાં મેં બીજા અઢાર મહિના પસાર કર્યા. આ સમયમાં રાતદિવસ મારે ડોકટરો બોલાવવા પડતા. ખાવાની તથા ઇંજેકશનોની દવાઓ અને બીજા ઉપાય ચાલુજ હતા. છતાં હું દિન દિન નબળો થતો ગયો ને મારૂં મન પણ નબળું પડી ગયું. હવે હું એક મોતના મોઢામાં સપડાયેલો અને દુઃખી જીવન ગુજારવાવાળો મરેલી હાલતમાં જીવતો માણસ હતો.

ફરી મારા ડોકટરે હોજરીના ચાંદા સારૂ નવી જાતની દવાના ઇંજેકશનો લેવાની સૂચના કરી અને વીસ દહાડા સુધી ન છૂટકે મેં તે કબૂલ રાખી અને છેવટે તેનાથી પણ મને કાંઇ ફાયદો થયો નહિ. પણ મને મસા થયા અને તેમાંથી લોહી પડવા માંડયું. તેથી હું પાછો એક નર્સિંગ હોમમાં દાખલ થયો અને મારા મસાનું ઓપરેશન કરી તેને કાઢી નાખવામાં આવ્યા, તે છતાં પણ મારા પેટની પીડા તો જેવી ને તેવીજ ચાલુ રહી. તેથી છેવટે મારી સારી થવાની આશા ખૂટી ગઇ. હું આમ ત્યારે માદમી ભોગવતો હતો તે વખતે મારા એક મિત્ર મને આમ લાંબો વખતથી દુઃખી જોઇ વારંવાર કુદરતી ઉપાયો અજમાવવાને કહેતો રહ્યો. પણ મારા દુર્ભાગ્યે તે મને સૂઝ્યું નહિ. હવે ત્યારે મારા ડોકટરોની અને મારી પોતાની સારા થવાની આશા ખૂટી ત્યારે કુદરત પર રહી સારા થવાનો એકજ

આ વાતનો અનુભવ ભેજવાળા પ્રદેશમાં વધારે અને શુષ્ક પ્રદેશમાં ઓછા પ્રમાણમાં થાય છે. આ પરથી એ સહેજે સમજાય એવું છે કે વનસ્પતિ અને જીવ-પ્રાણી-માત્રના અંતરસમાં ચંદ્ર સૂર્યના આકર્ષણથી અમુક ચોક્કસ અસર થાય છે. પૂર્ણિમા અને અમાવાસ્યા એ બે દિવસોએ ભરતીનું પ્રમાણ સૌથી વધારે હોય છે. કારણકે તે દિવસે સૂર્ય, ચંદ્ર અને પૃથ્વી સમરેખા (સીધી લીટી)માં આવે છે અને અમાવાસ્યાને દિવસે તો સૂર્ય અને ચંદ્ર એ બન્ને પૃથ્વીની એકજ બાજુએ સીધી લીટીમાં આવતા હોવાથી તે દિવસે તો તેમના આકર્ષણનું પ્રમાણ અતિશય હોય છે. વળી અજવાળી ને અંધારી એ બન્ને આઠમના દિવસે એ આકર્ષણનું બળ બધા દિવસો કરતાં ઓછું હોય છે. કારણકે તે વખતે સૂર્ય ચંદ્રના આકર્ષણની દિશા સમકોણમાં આવતી હોઇને તે એકબીજા સામે કાટખૂણો કરે છે તેથી તેમના આકર્ષણ-બળની ક્રિયા સામસામી ચાલવાથી આકર્ષણનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે.

આ રીતે ભરતીનું પ્રમાણ આઠમના દિવસે સૌથી ઓછું, ત્યાંથી વધતું વધતું પૂર્ણિમાને દિવસે વધારે અને અમાવાસ્યાના દિવસે તો અતિ વધારે થાય છે. ત્યાંથી પાછું તે ઓછું થતું થતું આઠમના દિવસે ફરી પાછું ઓછામાં ઓછું થાય છે. વૃક્ષ કાપવાના ઉદાહરણ પરથી અમારે બતાવવામાં આવ્યું છે કે ભરતીની વૃદ્ધિના પ્રમાણમાં લાકડામાં જીવાંતની પણ વૃદ્ધિ થઇને લાકડું સડવાનું પ્રમાણ પણ વધે છે. એટલે ભરતીના વખતે કાપવામાં આવેલા ઝાડનું લાકડું ઝાઝા દિવસ મજબૂત સ્થિતિમાં રહેતું નથી. ત્યારે ઓટના વખતે કાપેલું લાકડું ઓછું સડે છે. આંબા, જાંબુ, વગેરે જાતના નબળાં ઝાડો પર આ અસર વધારે દેખાય છે અને સાગ, સીસમ, બાવળ, વગેરે મૂળથીજ મજબૂત લાકડાં પર એટલી અસર નથી જણાતી. વૃક્ષ-વનસ્પતિ પર જેવી આ સારીમાઠી અસર થાય છે તેવીજ અસર તેથીયે વધારે પ્રમાણમાં મનુષ્યો પર પણ થાય છે. મનુષ્યો પર વધારે અસર થવાનું કારણ એ છે કે માનવ શરીર વધારે નાજુક હોય છે અને મનુષ્યના મનનો સંબંધ પણ ચંદ્ર સાથે વધારે છે. એ સંબંધ બતાવવા માટે મનનું ચંદ્ર સાથેનું સામ્ય વેદોમાં પુષ્કળ રીતે વર્ણવ્યું છે. કેટલાક વર્ણનોમાં તો સોમ વગેરે શબ્દ વનસ્પતિ, ચંદ્ર અને મનને માટે એક સરખી રીતે વાપરેલો જોવામાં આવે છે. મનનો દેવતા ચંદ્ર માનવામાં આવ્યો છે એ તો શાસ્ત્રજ્ઞાનીઓની જાહિતીની વાત છે. વળી મનની નજીકવાળા માણસોમાં ચંદ્રના હ્રાસ-વૃદ્ધિ પ્રમાણે નજીક ચટે-વધે છે તથા મગજ બગડવાથી થયેલું માંદપણ ચંદ્રના હ્રાસ-વૃદ્ધિ પ્રમાણે ઓછુંવત્તું થાય છે; વગેરે અનુભવો પરથી પણ એ વાત સિદ્ધ થાય છે કે ચંદ્રની હ્રાસ-વૃદ્ધિ સાથે જીવનને અતિ ઘનિષ્ઠતાનો સંબંધ છે.

૧૯–एकादशीनो उपवास

ઉપવાસ વિષે વિચાર કરતાં આપણને એટલું તો જણાયું છે કે એની પાછળ રહેલી ધાર્મિકતા વિષે ભલે ગમે તેટલા મતભેદ અથવા શંકા ઉઠાવવામાં આવે પણ આરોગ્ય ઉપર એની ચોક્કસ અસર વિષે તો કોઇ પણ સવાલ એની સામે ઉઠી શકે એમજ નથી. અનેક શરીર-શાસ્ત્રીઓ અને નિષ્ણાતોએ વિજ્ઞાનની કસોટીએ કસેલું એ સત્ય છે.

આપણી આમજનતામાં અનેક જુદા જુદા ધાર્મિક તહેવારો ને નિમિત્તે ઉપવાસને વ્યાપક બનાવવામાં આવ્યો છે. પણ એમાંય લોકોને મન એકાદશીના ઉપવાસનું માહાત્મ્ય વધારે છે. આનું કારણ શું હશે? કેવળ ધાર્મિક શ્રદ્ધા પોષવા માટે એ હશે? વિજ્ઞાન કહે છે કે ઉપવાસને માટે એકાદશીનો દિવસ નક્કી કરવામાં કેવળ ધાર્મિક વહેમ નહિ પણ શુદ્ધ વિજ્ઞાનનું ઉંડું જ્ઞાન રહેલું છે. ભૌતિકશાસ્ત્રના ચોક્કસ નિયમોને અનુસરીનેજ એ દિવસ પસંદ કરવામાં આવ્યો છે. આપણી ધર્મપ્રધાન પ્રજામાં એને જલદી વ્યાપક અને સ્થિર બનાવવા માટે એમાં ધાર્મિકતાનું આરોપણ કરવામાં આવ્યું છે એટલુંજ. ત્યારે એકાદશીના ઉપવાસ પાછળ કયું વૈજ્ઞાનિક રહસ્ય છૂપાયું છે એ તપાસીએ.

ચંદ્રની કળાની વૃદ્ધિ અને ક્ષય સાથે વનસ્પતિ તથા જીવ-પ્રાણી માત્રના શરીરના અંગરસની સત્ત્વવૃદ્ધિ યા સત્ત્વક્ષયનો સંબંધ છે. આ વાત જો કે વેદાદિ આર્યશાસ્ત્રોમાં તો સ્પષ્ટ રીતે જણાવેલી છેજ, પરંતુ યુરોપ અમેરિકાના વૈજ્ઞાનિકોને પણ એ વાત આ સૈકામાં થોડી ઘણી સમજાવા લાગી છે. ચંદ્રની કળાના આ ક્ષય અને વૃદ્ધિ સાથે ઉપવાસનો પણ સંબંધ હોવાથી તિથિના ઉપવાસ આરોગ્ય સાથે વિશેષ સંબંધ ધરાવે છે એ વાત અહીં લક્ષમાં રાખવાની છે.

અમુક તિથિએ ચંદ્ર નિયમપૂર્વક અમુક ચોક્કસ અંશ (૦)ના ખૂણામાં હોય છે. એટલે ચંદ્રની તે સ્થિતિના કારણે જરતીઓટ તથા વનસ્પતિ પર થનારી અસર પ્રમાણે માનવ શરીર ઉપર પણ અમુક ચોક્કસ અસર તે તે તિથિએ અવશ્ય થાય છેજ અને તેથીજ અમુક વિશિષ્ટ તિથિએ ઉપવાસ કરવાથી જો ફાયદો થવાનો હોય તો તે નિયમપૂર્વક થાય છેજ.

ચંદ્ર સૂર્યના આકર્ષણના ફેરફાર પ્રમાણે સમુદ્રમાં જરતી ઓટનો સમય દરરોજ બદલાય છે એ તો સૌની જાણીતીની વાત છે. જરતીને વખતે કાપવામાં આવેલા ઝાડમા અંગરસના જળતત્ત્વની જરતી વિશેષ થયેલી હોવાથી તે લાકડાં સડવાનો સંભવ વધારે હોય છે, પણ ઓટ વખતે જે ઝાડ કાપ્યાં હોય તેને સડો લાગતો નથી.

૩ ઉપલી તિથિઓ વટાવ્યા પછી ચતુર્થીથી એકાદશી દરમિયાન થનારા વ્યાધિઓ સામાન્ય રીતે સૌમ્ય પ્રકારનાં હોય છે અને જો કોઇને માંદગી શરૂજ હોય તો આ તિથિઓ–ચતુર્થીથી એકાદશી દરમિયાન બિમારની સ્થિતિ સાધારણ સારી હોય છે તથા તબિયત સુધરવાની હોય તો આ દિવસો દરમિયાન સુધરે પણ છે.

૪ લાંબા મંદવાડવાળા દરદીઓ મોટે ભાગે બારશથી ત્રીજ સુધીમાં જ દગો દે છે–અવસાન પામે છે, એટલે કે તેવાં મરણો આ દિવસોમાં વધારે થાય છે.

૫ ઔષધની અસર ઉપલા દિવસોમાં બરાબર થતી નથી પણ ચતુર્થીથી એકાદશી સુધી સારી અસર થાય છે. એટલે ઔષધ સેવાની શરૂઆત કરવી હોય તો તે આ ચતુર્થીથી એકાદશી સુધીના દિવસોમાંજ કરવી એ વધારે સારૂં છે.

૬ મોટાં મોટાં શહેરોની મૃત્યુ સંખ્યા ચતુર્થીથી એકાદશી સુધી ઓછી અને દ્વાદશીથી તૃતીયા સુધી વધારે હોય છે.

૭ કોઇ રોગચાળાના દિવસોમાંયે બિમારીનો ભોગ થઈ પડનારા અને બિમારીથી મરનારા રોગીઓનું પ્રમાણ પણ ઉપર મુજબજ ઓછુંવત્તું હોય છે.

એકંદર સૂર્યચંદ્રના આકર્ષણથી શરીરમાંના જીવનરસની ગતિમાં જે ન્યૂનાધિક અસર થાય છે તેના કારણેજ બારશથી ત્રીજ સુધીના દિવસો માંદાઓના જીવનને નુકસાનકર્તા નીવડે છે અને જે સશક્ત છે અથવા રોગી નથી એવા માણસોના શરીરમાં પણ ઉપલા કારણથીજ એ દિવસોમાં રોગબીજની વૃદ્ધિ થવી સ્વાભાવિક છે. વળી અજવાળિયા કરતાં અંધારિયાના એ દિવસોમાં તો એ રોગબીજની વૃદ્ધિ વધારે પ્રમાણમાં થવાનું અપરિહાર્ય છે.

સૂર્યમાંથી અહીં પૃથ્વી પર આવનારી જીવનશક્તિ જો કે અત્યંત વિપુલ હોય છે, છતાં તેમાં જો થોડી પણ ન્યૂનતા થાય તો મનુષ્યોના આરોગ્ય પર તેથી ખૂબજ અનિષ્ટ અસર થવા પામે છે. પૃથ્વી પર આવતા સૂર્યપ્રકાશમાં કોઇ પણ કારણે જો અવરોધ થાય તો તે કારણે જેટલી જીવન-વિદ્યુત પૃથ્વી પર ઓછી આવે તેટલી હવા પર, વરસાદ પર અને મનુષ્યોની મનોવૃત્તિ ને શરીર પર અનિષ્ટ અસર થવાનીજ. ચોમાસામાં અઠવાડિયું પખવાડિયું આકાશ મેઘાચ્છાદિત રહે તો તેના પરિણામે અનેક પ્રકારના રોગ આજા અને માંદગી વધે છે એ તો આપણા સૌના પ્રત્યક્ષ અનુભવની વાત છે. એજ રીતે એકાદશીથી અમાવાસ્યા સુધી સૂર્યના પર ચંદ્રનું આક્રમણ થતું હોવાથી–પૃથ્વી અને સૂર્યની વચ્ચે

ગામડાના માણસો ઝાડ કાપવા માટે ભરતી ઓટનો સમય પૂછવા સારૂ બ્રાહ્મણ અથવા જાણકાર પાસે જાય છે અને બને ત્યાં સુધી તો ઓટને વખતેજ ઝાડ કાપે છે, એ ઘણાને ખબર હશેજ. ઝાડ કાપવા સંબંધે ગામડાના લોકોની જેવી આ માન્યતા હોય છે તેજ પ્રમાણે ગામડાના આ આમવર્ગની એવી પણ માન્યતા હોય છે કે અમાવાસ્યા અથવા પૂર્ણિમાના ભારે દિવસોમાં બિમારી પણ વધે છે અને ઇતર દિવસોમાં કમી થાય છે. સામાન્ય લોકગણની આ બધી માન્યતાઓ અહીં એટલા માટે રજૂ કરવામાં આવે છે કે અભણ લોકોનો સર્વ સામાન્ય અનુભવ પણ કઈ જાતનો હોય છે તે વાત એ પરથી સમજી શકાય. લોકગણના અશિક્ષિત આમવર્ગના અભિપ્રાય એ જો કે શાસ્ત્ર યા શાસ્ત્રવચન નથી હોતું, પરંતુ તે તેમનો અનેક વર્ષનો અથવા કદાચ વંશપરંપરાનો-ખાત્રીપૂર્વકનો અનુભવ તો હોય છેજ. આ સંબંધે અહીં એક ઉદાહરણ ટાંકવું પ્રસંગોચિત થશે.

આપણે ભણેલા સૌ લોકો ન્યૂટનને નામથી ઓળખીએ છીએ. એ એક મોટો શાસ્ત્રજ્ઞ હતો એ પણ આપણે જાણીએ છીએ. તેના દેશના એક અભણ અનુભવી ભરવાડ સાથેના પ્રસંગની આ વાત છે. એ અશાસ્ત્રજ્ઞ અને નિરક્ષર પણ અનુભવી ભરવાડે એક પ્રસંગે બકરાંઓનું અસમયનું ઊંઘવું વગેરે ચોક્કસ હિલચાલો જોઇને અનુભવના આધારે તત્વવેત્તા ન્યૂટન સાહેબને કહ્યું કે એક કલાકની અંદર વરસાદ આવશે. પરંતુ પંડિત ન્યૂટન સાહેબને એ ખરૂં લાગ્યું નહિ. આખરે ઘેર પહોંચ્યા પહેલાં ત્યારે તેમને ખરેખર ભીંજાવું પડ્યું ત્યારે તેમને એમ થયું ખરૂં કે અનુભવ એ પણ એક ગણના લાયક શાસ્ત્ર છે ખરૂં! શાસ્ત્ર અને અનુભવ વચ્ચે આટલો તફાવત છે અને તેથીજ વિચારવાન માણસો કોઇ પણ સંશોધન કાર્યમાં સામાન્ય માણસોના અનુભવોને ઠીક ઠીક મહત્ત્વ આપે છે અને ઝીણવટથી વિચારે છે.

કેટલાક વર્ષોના ખૂબ કાળજીપૂર્વકના સૂક્ષ્મ નિરીક્ષણ પરથી અમારા અનુભવમાં જે આવ્યું છે તે નીચે મુજબ છે:—

અનુભવ

૧ દ્વાદશીથી તૃતીયા સુધી મૃત્યુ સંખ્યા વધારે હોય છે અને અજવાળિયા કરતાં અંધારિયાની એ તિથિઓમાં મૃત્યુ સંખ્યા વળી એર્યાયે વધારે હોય છે.

૨ દ્વાદશીથી તૃતીયા સુધીમાં જો કોઇ ખાસ બિમારી લાગુ પડે તો તે તૃતીયા સુધી નરમ પડતી નથી અને જો કદાચ એ બિમારીના કંઇ જોખમ થયાનુંજ હોય તો આટલા દિવસો-બારદમો બીજ દરમિયાનજ થાય છે.

ડિયામાં સૂર્યની જીવનશક્તિ ઓછી મળતી હોવાના કારણે તે અઠવાડિયું બિમાર માણસને અહિતકર નીવડવાનું કેવળ સ્વાભાવિક છે. અમાવાસ્યા અને અમાવાસ્યાના નિકટના દિવસો ભારે ગણાય છે અને બિમાર માણસના માટે તે દિવસો જોખમી હોવાની સામાન્ય લોકોની પણ માન્યતા હોય છે તેનું વાસ્તવિક કારણ આ સૂર્યની જીવનશક્તિ ઓછી મળવાનું છે. અજવાળિયાના બીજા અઠવાડિયા કરતાં અંધારિયાનું બીજું અઠવાડિયું માંદાઓ માટે વધારે ભયજનક હોવાનું કારણ પણ આજ છે. આ ભૌગોલિક રહસ્યથી સામાન્ય લોકો જો કે અજાણ હોય છે છતાં વારંવારના અનુભવો પરથી તેમની ઉપર મુજબ માન્યતા તો દૃઢ થઇ હોય છેજ અને આપણે ઉપર જોયું તેમ શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિયે તે અતિ સકારણ છે.

પૂર્ણિમાને દિવસે ભરતીનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. અમાવાસ્યાને દિવસે તો વળી એથી પણ ઘણું વધારે હોય છે. તેમાં પાછું ઉપર કહ્યું તેમ અમાવાસ્યાની આસપાસના દિવસોમાં સૂર્યની જીવનશક્તિ ઓછા પ્રમાણમાં પ્રાપ્ત થાય છે. એટલેજ પ્રત્યેક પખવાડિયાનું બીજું અઠવાડિયું રોગબીજની વૃદ્ધિ કરનારૂં હોય છે અને અંધારિયાનું બીજું અઠવાડિયું અજવાળિયાના બીજા અઠવાડિયા કરતાં ઉપલા કારણસરજ રોગીને વધારે નુકસાનકારક નીવડે છે.

ભરતીને વખતે ઝાડનો અંગરસ મૂળ તરફથી ટોચ તરફ વધારે વેગથી ચઢવા લાગે છે અને ઓટના વખતે એ પ્રવાહ મૂળ તરફ ઉતરતો હોય છે. આ કારણે ભરતીના વખતે કાપેલા ઝાડમાં સડો વધારે અને ઓટના વખતે કાપેલામાં ઓછો લાગે છે એ તો આપણે ઉપર જોઇ ગયા. મનુષ્ય શરીરના અંતરાલિસરણ ઉપર તેની આવીજ વિલક્ષણ અસર થાય છે. આ બધી બાબતોનો વિચાર કરતાં સમજાશે કે આઠમને દિવસે સૂર્યકિરણોમાંથી મળતી જીવનશક્તિ વધારે સંપૂર્ણ અને વધારે નિર્દોષ હોય છે. સૂર્ય ચંદ્રના આકર્ષણને લીધે અલિસરણ પર થનારી અનિષ્ટ અસર પણ આ દિવસેજ ઓછામાં ઓછી હોય છે. આ ઇષ્ટ અસર ત્રીજથી માંડીને આઠમ સુધી વધતા પ્રમાણમાં અને પછી અનિષ્ટ અસર શરૂ થઇને ઉત્તરોત્તર તે વધતા પ્રમાણમાં હોય છે. આ પાક્ષિક અનિષ્ટ અસરથી તથા રોગબીજની વૃદ્ધિ થવાના સંભવમાંથી મનુષ્યોનું રક્ષણ કરનારો કોઇ ઉપાય યોજવાનું કેટલું બધું જરૂરી છે ? એ ઉપાય તરીકે એકાદશીના ઉપવાસની યોજના એ આપણા આર્યદ્રષ્ટા પૂર્વજોએ યોજેલી અતિ સર્વોત્તમ યોજના છે.

(જ્યેષ્ઠ સં. ૧૯૯૨ ના "નવરચના" માસિકમાંથી

આવતો જતો હોવાથી–સૂર્યની શક્તિનું પૃથ્વી પર આવવાનું પ્રમાણ ઉત્તરોત્તર ઓછું થતું જાય છે અને તે સ્થિતિ–સૂર્ય પાસેથી મળતી જીવનશક્તિનું ઓછાપણું–અશક્ત રોગીઓના માટે હિતકર તથા ઘાતક નીવડે છે અને અમાવાસ્યા વીતી ગયા પછી સૂર્યના ક્ષેત્રમાંથી –સૂર્ય અને પૃથ્વી વચ્ચેથી ચંદ્ર નીકળી જતો હોવાથી સૂર્યની જીવનશક્તિ ઉત્તરોત્તર વધારે વધારે મળવા લાગવાથી અમાવાસ્યા પછીનું વિશેષે કરીને ત્રીજ પછીનું અઠવાડિયું આરોગ્યપ્રદ થવાનું સ્વાભાવિક છે.

સૂર્યમંડળમાં સૂર્ય અને ચંદ્ર અનુક્રમે ધનશક્તિ અને ઋણ-શક્તિના કેન્દ્ર તરીકે પ્રસિદ્ધ છે. ઉપનિષદો અને વેદોમાં પણ આ બે ગ્રહો સંબંધે અનેક રીતે આવું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. આધુનિક ભૌતિકશાસ્ત્રે પણ સિદ્ધ કર્યું છે કે સૂર્ય એ જીવનશક્તિનો પુંજ–ભંડાર–છે, એટલે તે ધનશક્તિનું કેન્દ્ર છે એ નક્કી છે. ચંદ્રની સ્થિતિ એથી ઊલટી છે, પર પ્રકાશિત હોવાથી તે સૂર્ય પાસેથી પ્રકાશ ઉછીનો અથવા ઉધાર લે છે અને તેથી તે ઋણી અર્થાત્ દેવાદાર છે. આ રીતે સૂર્ય ધનિક (ધીરનાર) અને ચંદ્ર ઋણી (દેણ-દાર) છે. અમાવાસ્યાના દિવસે આ ઋણી ચંદ્ર સૂર્યની આડે આવે છે એટલે કે સૂર્ય અને પૃથ્વીની વચ્ચે આવે છે. તેથી સૂર્ય તરફથી પૃથ્વી પર આવનારી જીવનશક્તિ અન્ય દિવસો કરતાં અમાવાસ્યાના દિવસે ઓછામાં ઓછી હોય છે. ખગ્રાસ સૂર્યગ્રહણ પણ આ દિવસે –અમાવાસ્યાના દિવસેજ થઇ શકે છે અને તે વખતે સૂર્યની જીવન-શક્તિ પૃથ્વી પર બહુજ ઓછી આવે છે અને તત્પરિણામે કરોડો સૂક્ષ્મજીવો મરણ પામે છે એવું આધુનિક વૈજ્ઞાનિકોએ પણ શોધ-ખોળથી નક્કી કર્યું છે. પૃથ્વી પર આવનારી સૂર્યની જીવનશક્તિના પ્રવાહમાં દર અમાવાસ્યાએ આજ કારણે–પૃથ્વી અને સૂર્યની વચ્ચે ચંદ્ર આવવાથી–અવરોધ થાય છે.

ઋગ્વેદ કહે છે કે, "સૂર્ય એ સ્થાવર જંગમનો આત્મા છે." અને જો એ ખરૂં છે તો તો સ્થાવર જંગમને જીવનશક્તિ પૂરી પાડે છે એ પણ એટલુંજ ખરૂં છે. અને સૂર્ય તથા પૃથ્વી વચ્ચે ચંદ્ર જેટલો વધારે પ્રમાણમાં આવે તેટલી સૂર્યની જીવનશક્તિ પૃથ્વી પર ઓછા પ્રમાણમાં આવી શકે એ સ્પષ્ટ છે. અંધારિયામાં દશમી પછી ચંદ્ર સૂર્યની પાસે પાસે આવતો જાય છે અને અમાવાસ્યાના દિવસે તો તે સૂર્ય અને પૃથ્વીની વચ્ચે આવી જાય છે અને પોતાથી થઇ શકે એટલો સૂર્યની જીવનશક્તિનો અવરોધ કરે છે. વળી લાગ મળે ત્યારે ખગ્રાસગ્રહણ, અર્ધગ્રહણ કે જેટલું બની શકે તેટલું સૂર્યગ્રહણ કરીને સૂર્ય તરફથી પૃથ્વી પર વહેતી જીવનશક્તિની અમૂલ્ય બક્ષીસમાં અંતરાય ઉભી કરે છે અને આ રીતે અંધારિયાના બીજા અઠવા-

ઉપવાસ કેવી રીતે કરવો એવા પ્રશ્નો પૂછવામાં આવે છે. ઉપવાસની શાસ્ત્રીય માહિતી આપવા બેસીએ તો તો એક લાંબી લેખમાળા થાય. સામાન્ય દર્દોમાં ઉપવાસ કેવી રીતે કરવા ? તેમાં શું જોખમો છે ? કયા દર્દોમાં ઉપવાસ નહિ કરવા જોઇએ ? એની માહિતી આપવાનો ઇરાદો છે. તે વિષે વધુ પ્રશ્નો પૂછવા હોય તો તેમાં રસ લેનાર દરેકને તે સંબંધી પૂછવા વિનંતી છે જેથી આ વિષય માટે લોકોમાં કંઇ કંઈ જાતના ખ્યાલો છે તે જાણી તે વિષે ટૂંકામાં જેટલો આવી શકે તેટલો ખ્યાલ આપી શકાય.

ઉપવાસની તૈયારી

જેમણે કોઇજ દિવસ ઉપવાસ ન કર્યો હોય તેમણે આવાડિયામાં એક દિવસ ૨૪ કલાકનો ઉપવાસ કરવાનો મહાવરો રાખવો. એમ બે ત્રણ મહિનાનો ક્રમ રાખ્યા પછી ૧૫ દિવસમાં એકાદ દિવસ ૩૬ કલાકના ઉપવાસો બે ત્રણ મહિના સુધી કરવા. આમ કર્યા પછી એને પોતાનેજ ઉપવાસ કરવોજ જોઇએ એમ લાગ્યા કરશે. પછી એવીજ રીતે બે ત્રણ મહિનામાં એકાદ વખત જ્યારે શરદી જેવું કે તબિયતમાં બગાડ થયો હોય એવું લાગતું હોય તો ૪૮ કલાક, ૭૨ કલાક, કે તેથી વધુ કલાકોના ઉપવાસ અજમાવી જોવા. આથી ઉપવાસ વિષેના ખોટા ભ્રમો આપોઆપ તૂટી જશે અને જ્યારે લાંબા ઉપવાસનો પ્રસંગ ઉપસ્થિત થાય ત્યારે તે પૂર્ણ આત્મવિશ્વાસથી કરી શકાશે.

ઉપવાસ દરમ્યાન કેટલું અને કેવી રીતે પાણી પીવું જોઇએ એ વિષે ઘણા મતભેદો છે. પણ અનુભવને અંતે ઉપવાસ દરમ્યાન અર્ધે કે પોણે કલાકે ધીમે ધીમે અર્ધો શેરથી પોણોશેર સતત પાણી પીવું એ હિતકર છે એમ કહું છે. આવા ટૂંકા ઉપવાસ દરમ્યાન માથું દુખવાની, પેટ ચડવાની, ઊલટી થવાની કે એવી ફરીઆદ રહેતી હોય તો સમજવું કે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય વધુ છે અને નિયમિત આવા ટીએ ૩૬ કલાકના ઉપવાસની કે એક સાથે લાંબા ઉપવાસની જરૂર છે.

લાંબા ઉપવાસ કરવા માટે પૂરતો આત્મવિશ્વાસ ન આવ્યો હોય ત્યાંસુધી લાંબો ઉપવાસ કરવાની હિંમત ન કરવી. ઉપવાસ કરનારે નીચેની વસ્તુઓ ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ. લાંબા ઉપવાસ વખતે તો ખાસ કરીને એ માટે ખાસ કાળજી રાખવી.

(૧) ઉપવાસ ઉપર અચળ શ્રદ્ધા હોવી જોઇએ.

(૨) જેટલા દિવસના ઉપવાસ કરવા નિશ્ચય કર્યો હોય તે દરમ્યાન પ્રિયજન તે તોડવા માટે ગમે તેટલો પ્રયાસ કરે છતાં તેથી નમશે ન જવું. ચિત્તની શાંતિ જરા પણ ચળવા ન દેવી. અને તો જરૂર પ્રિયજનોથી દૂર એવે સ્થાને ઉપવાસ કરવા જોઇએ.

૨૦—ઉપવાસ કેવી રીતે કરશો ?

(લેખકઃ—શ્રી. વસંતરાવ હેગિષ્ટે)

દવાથી કંટાળેલો દરદી કુદરતી ઉપચારો તરફ વળે છે. કુદરતી ઉપચારોમાં ઉપવાસ એ મુખ્ય ઉપાય છે. ચાતુર્માસ અને ખાસ કરીને શ્રાવણમાસ એ ઉપવાસ કરવાના મહિના છે. ઉપવાસ એટલે રોજનો જે ખોરાક લેવાય છે તેને બદલે કંદમૂળ લેવાં, તળેલો ખોરાક લેવો કે એવી રીતે હમેશ કરતાં કંઈક બીજો ખોરાક લેવો. આને ઉપવાસ કહેવામાં આવે છે. શ્રાવણમાસનાં વ્રતો એ રીતે પાળવામાં આવે છે. ઉપવાસનો ખરો અર્થ પાણી સિવાય પેટમાં બીજો કોઈપણ પદાર્થ જવા ન દઇ પેટને વિશ્રાંતિ આપવી તે છે.

આવા ઉપવાસો આ મહિનામાં અઠવાડિયામાં એક વખત અથવા અને પંદર દિવસે એક વખત સંપૂર્ણ કરવા ઘણા હિતકર થઇ પડશે. ગમે ત્યારે અનિયમિત ઉપવાસ કરતાં નિયમિત દિવસે અમુક ઠરાવેલે વખતે ઉપવાસ કરવામાં વધુ ફાયદો થાય છે, કારણ તેજ વખતે ઉપવાસ કરવાનોજ છે એમ શરીરના દરેક દરેક અવયવ અને રક્તપેશીઓને ખબર હોવાથી તે ખોરાક મેળવવા માટે તલપાપડ થતાં નથી અને તેથી શાંત ચિત્તે ઉપવાસ થઇ શકે છે. આવા ઉપવાસ કરનારને ઉપવાસની શાસ્ત્રીય માહિતી ન હોય તો પણ ચાલી શકે.

ઉપવાસ વિષેના ભ્રમોમાં ઉપવાસથી શરીર ક્ષીણ થાય છે, એ મોટામાં મોટો ભ્રમ છે. પણ એ યાદ રાખવાની ખાસ જરૂર છે કે ઉપવાસ અને ભૂખમરામાં ખૂબ તફાવત છે. ખાસ ઇરાદાપૂર્વક માણસ ભૂખે મરવા પ્રયત્ન કરે તોપણ તે તેમ કરી શકતો નથી. જેમ સારૂં તરનાર માણસ ડૂબીને આપઘાત કરવાનો પ્રયત્ન કરે તો પણ તે કરી શકતો નથી તેવીજ રીતે ભૂખે મરવું એ તેના હાથની વસ્તુ નથી. જેમ સારો તારૂ ખોટી કંઇકસમાં પોતાને માટે અશક્ય હોય એવા દરિયામાં કે તોફાની નદીમાં પ્રયત્ન કરીને મરે તેવીજ રીતે ઉપવાસ કરવાની પોતાની કેટલી શક્તિ છે એ બતાવવા માટે કોઇ ઉપવાસ કરે તેજ તે ભૂખે મરવાના જોખમમાં આવવાનો સંભવ છે. ૧૦ દિવસના ઉપવાસ પછી પણ માણસ ફરીફરી શકવાના અનેક ઉદાહરણો બનેલા છે એટલે ૩–૪ દિવસના ઉપવાસમા નુકસાન થશે એ ભ્રમને જડમૂળથી કાઢી નાખવી જોઇએ. ૨૪ કલાકના કે ૩૬ કલાકના ઉપવાસની તો શરીરશાસ્ત્રનો એકડો પણ ન જાણનાર માણસને જણાવવું કરી શકાય.

નવરાત્રિમાં આવતા લેખો ઉપરથી કેટલાક ભાઇઓ તરફથી

લાગ્યાથી અને દશ વર્ષ પહેલાં મળાવષ્ટંભ એટલે બંધકોશ શરૂ થયો.

न वेगान् धारयेद्धीमान् । न वेगान् धारयेद्धीमान् ॥

" દસ્તનો-અથવા કોઇપણ કુદરતી હાજતનો-વેગ બળપૂર્વક લાવવો નહિ અને આવેલા વેગને અટકાવવો નહિ. " આ બે આરોગ્યસૂત્રનો દરરોજ ભંગ થવા લાગ્યો. પરોઢિયે બે વાગે શૌચની હાજત ન હોય ત્યારે બળપૂર્વક દસ્ત લાવવાનો પ્રયત્ન કરૂં અને પાંચ વાગે ખરી હાજત થાય ત્યારે, પાઠ-પૂજામાં હોવાના કારણે, આવેલા એ વેગને દબાવવો પડે. દરરોજ આ પ્રમાણે મળથી બંધકોશ થતો ગયો અને દિવસોદિવસ વધતો ગયો. બપોરે અથવા રાત્રે જમ્યા પછી અનિયમિતપણે દસ્ત આવતો, પરંતુ એ રીતે જમ્યા પછી દસ્ત થવો એ પણ વ્યાધિના ચિહ્નરૂપ અને વ્યાધિના કારણરૂપજ હોય છે. પણ મારા માટે તો એ સ્થિતિ દરરોજની થઈ પડી અને મારો વ્યાધિ દિનોદિન વધવા લાગ્યો.

નળનો દુખાવો

આમળ જતાં આ વિકાર વધતાં વધતાં ડાબી બાજુનાં નળમાં દુખવા માંડયું અને એ દુખાવો ધીરે ધીરે વધીને પછી તો તે અસહ્ય થઈ પડયો ! પછી વળી પેટનો ઉપરનો ભાગ કઠણ થઇને ત્યાં પણ દુખવાની શરૂઆત થઈ. આ બે કેકાણે પહેલાં વાયુ ભરાતો અને પછી અસહ્ય વેદના ઊપડતી.

આના માટે અનેક ડોકટરી અને વૈદકીય ઉપાયો કર્યા પણ તેથી કશોયે ફાયદો થયો નહિ. ઘણી ઘણી રીતે શેક કર્યા, અનેક લેપ લગાડયા, અનેક બંધાણો બાંધ્યાં, અનેક ઔષધો પેટમાં રેડયાં પણ તેમાંથી કશાનો પણ ઉપયોગ ન થતાં ઉપલી કરિયાદો ઊલટી વધવાજ લાગી.

આ પછી પેડુનું કઠણપણું જણાવા લાગ્યું અને એ વધતાં વધતાં વાંકા વળવાનું પણ મારા માટે છેવટે અશક્ય થઈ પડયું. એ કારણે લઘુશંકા પણ બરાબર ન આવે અને દરેક શારીરિક દિનચાલમાં ખૂબજ ત્રાસ થવા લાગ્યો. તથા તે ત્રાસ દિન પ્રતિદિન વધવા લાગ્યો. ફક્ત શૌચને વખતેજ લઘુશંકા આવે અને બાકીના વખતે તો તેની તદ્દન અટકાયત થઈ પડી. આ રીતે પેટ તથા પેડની અંદરના નળ કઠણ થવાથી છૂટથી હરવાફરવાનું પણ મુશ્કેલ થવા માંડયું. આ સ્થિતિમાં કેટલો ત્રાસ ભોગવવો પડયો હશે તેની વાંચકોએજ કલ્પના કરી લેવી.

વાયુવિકાર

પછી પેટમાં વાયુ ઉત્પન્ન થવા લાગ્યો. ક્યારેક એ એક જગ્યાએ રહેતો અને કેટલી કેટલી વખત આખા પેટમાં ફરતો. આ

(૩) ઉપવાસ દરમિયાન મગજ કોઇપણ રીતે ઉશ્કેરાય એ વસ્તુને ટાળવી જોઇએ, કારણ તેથી વિપરીત પરિણામ આવે છે.

(૪) ઉપવાસ તોડતી વખતે બહુજ ધીમે ધીમેથી તોડવો. ખાટાં ફળોનો રસ એક દિવસ ખૂબ પાણી સાથે લેવો. બીજે દિવસે એકલાં ફળોનો રસ અને ત્રીજે દિવસે રસવાળાં ફળો, ચોથે દિવસે કેરી, કળાં, જામફળ કે એવાં ફળો અને થોડું દૂધ અને પાંચમે દિવસે બહુજ હલકો ખોરાક. એ પ્રમાણે ક્રમ રાખવો.

(૫) ઉપવાસ દરમ્યાન શરીરશુદ્ધિની ક્રિયા પૂરતા પ્રમાણમાં થવી જોઇએ. તે સારૂ રોજ એક વખત એનીમા લેવાવો જોઇએ; બે વખત ઠંડા પાણીનું સ્નાન અને અર્ધો માઇલ ખુલ્લી હવામાં ચાલવું અને ઉંડા શ્વાસ લેવાનો ક્રમ રાખવો જોઇએ. ૪૦ દિવસના નકોરડા ઉપવાસ કરીને પણ ૫-૬ માઇલ ચાલી શકાય છે, તેમાં જરા પણ શક્તિ ઓછી ન થયાના ઉદાહરણો અનેક છે. એટલે ૫-૬ દિવસના ઉપવાસ પછી ચાલવા માટે જરા પણ ગભરાવું ન જોઇએ.

(૬) ઉપવાસ એ મનનો વિષય છે. ઉપવાસ ચાલુ હોય ને તમારી ખાવા તરફ ઇચ્છા થાય તો ઉપવાસનો ભંગ થાય છે. એટલે ઉપવાસ દરમ્યાન શરીરને અને પાચન-શક્તિને આરામ આપવાનો જે હેતુ છે તે સરતો નથી. જેમ પ્રત્યક્ષ વિષય-સેવન કે માત્ર વિષયી વિચારોથી બ્રહ્મચર્યનો સરખોજ ભંગ થાય છે. કારણકે વિચાર માત્રથી અંડકોશ ગ્રંથી એ બીજ ઉત્પન્ન કરવાનું વીર્ય બનાવે છે અને પછી શરીરની શક્તિ વધારવા માટે તે નકામું હોય છે અને વીર્યસ્રાવ થઇને કે એવી રીતે બહાર નીકળે છે. એનો અર્થ એ નથી થતો કે એવા વિષયી વિચારને આપણે ધીમે ધીમે દૂર કરી શુદ્ધ ન બનાવવા જોઇએ, તેવીજ રીતે ઉપવાસ દરમ્યાન ખાવાની ઇચ્છા થાય તોપણ પ્રયત્નપૂર્વક મનને બીજે માર્ગે વાપરવું જોઇએ. એટલા માટેજ ઉપવાસ શરૂ કરતાં અમુક દિવસ પહેલાં 'મારે આટલા દિવસના ઉપવાસ કરવાના છે' એવો પાકો નિશ્ચય કરવો જોઇએ, જેથી તે દરમિયાન ખાવા તરફ જરા પણ પ્રવૃત્તિ ન થાય. ટૂંકા ઉપવાસ દરમિયાન પણ આ રીતે મન રાખીને ઉપવાસ કરેલો હશે તોજ તે ફલદાયી થશે. જો તેમ ન થાય તો ખાવાની ઇચ્છા થતાંની સાથે મોઢામાં પાણી છૂટે છે એટલે ત્યાંની ગ્રંથીઓ ખોરાક માટે લાળ તૈયાર રાખે છે. જાણામિ પણ ખોરાક આવે તો તેને પચાવવા માટેનો રસ તૈયાર રાખે છે અને શરીરના અવયવો અને મગજને ખોરાક આપ્યા વિના લગભગ ખોરાક પચાવવા જેટલી ક્રિયામાં ઉતરવું પડે છે અને તેથી ખોરાક તો મળતો નથી અને શ્રમ તો તેટલોજ થાય છે એટલે ઉપવાસનો કંઇજ હેતુ સરતો નથી.

કારણે અત્યંત ત્રાસ થતો. આ ત્રાસ પણ દિવસોદિવસ વધવા લાગ્યો અને થોડા જ દિવસોમાં તે અસહ્ય થઇ પડ્યો.

વૃષણવૃદ્ધિ

પછી ડાબી બાજુનો વૃષણ મોટો થવા લાગ્યો. બે ચાર મહિના પછી બીજો વૃષણ પણ વધવા લાગ્યો. અંદરની ગોળીઓ પથ્થર જેવી કઠણ થઈ જતી અને ઊઠવા બેસવામાં અત્યંત ત્રાસ થતો. આ રીતે દુઃખ, ત્રાસ, પીડા વધી જતાં હાલચાલ કરવાનું પણ અશક્ય જેવું થઇ ગયું અને તે પીડા ઉત્તરોત્તર વધવા લાગી ને જાણે યમરાજના દર્શન થવા લાગ્યાં !!

મીરજ જઇને ડોક્ટર વાલનેસ અને વૈદ્ય વગેરેને તબિયત બતાવી. તેણે તો કહ્યું કે આમાં શસ્ત્રક્રિયા કરવા જેવું કાંઇજ નથી. પણ તેણેય ઉપચાર તો કાંઇ પણ ન બતાવ્યો. આજ રીતે સાંગલી-મિરજ વગેરે ઠેકાણે વૈદ્ય અને ડોક્ટરોને તબિયત બતાવી, દવા પણ કેટલાક મહિના લીધી છતાં યત્કિંચિત પણ લાભ થયો નહિ.

ત્યારપછી વળી ડો. વાલનેસ પાસે ખૂબ લાગવગ લગાડી ત્યારે તેમણે શસ્ત્રક્રિયા કરીને વૃષણવૃદ્ધિ અટકાવી. જો કે શસ્ત્રક્રિયા કર્યા પછી પણ પાંચ છ મહિના સુધી વૃષણનો સોજો તો હતોજ પણ શસ્ત્રક્રિયાથી વૃષણવૃદ્ધિનો ત્રાસ તો છેવટે અટક્યો. પરંતુ બીજા બધા ત્રાસ તો જેવા ને તેવા વધ્યેજ જતા હતા.

જેમ જેમ વ્યાધિ વધવા માંડયો તેમ તેમ ખોરાક ઘટવા માંડ્યો અને ચોથા ભાગ કરતાંયે ઓછું અન્ન પેટમાં જવા માંડયું. સાંજનું વાળું તો લગભગ બંધજ થયું અને આ બધા કારણે બહુ અશક્તિ આવી ગઈ. આ રીતે આ વાતવિકાર આઠ વરસ સુધી એક સરખો વધ્યેજ ગયો અને કોઇ પણ ઉપાયે વ્યાધિ હટયોજ નહિ.

દરરોજની ફરિયાદ

દરરોજ સાંજના પાંચ વાગ્યે પેટમાંનો વાયુ ઉપર ચઢવા માંડે અને એકવાર તે છાતીમાં ભરાવા લાગ્યો કે પછી માથું ઠેકાણે ન રહે અને કોણ શું બોલે છે કે શું પૂછે છે તે તરફ ધ્યાન આપવાનું અશક્ય થાય. કારણકે વિશ્વવ્યાપાર અનુભવવાને મગજની જે શાંત સ્થિતિ જોઇએ તે આ વખતે રહેતી નહિ. કાંઇપણ ખાતાં સુધી આ સ્થિતિ ટકતી અને કાંઇક ખાધા પછી આ ફરિયાદ થોડી ઓછી થતી. પરંતુ ખાધા બરોબર ઝાડે જવું પડતું અને ઝાડો આવતાંજ પુનઃ પ્રવૃદ્ધિનું જોર બેવડાતું ! ઊંઘ આવે ત્યાં સુધી આ સ્થિતિ રહેતી. સવારે જો ઝાડે જવું પડે તો તે વખતે પણ વાયુ વધતો. આ રીતે દરરોજ સવાર સાંજનો ત્રાસ આશરે ચાર કલાક ભોગવવો

શમો દિવસ વીતાવ્યો અને ઓગણત્રીશમા દિવસની સંવારે ફરી પાછો ઉપવાસ આગળ લંબાવવાનો નિશ્ચય કર્યો. પહેલાંની માફક નાકદ્વારા અસહ્ય દુર્ગંધ આવતીજ હતી તે ત્રીશમો દિવસ પૂરો થતાં સુધી આવી, એટલે કે એકંદર બાર દિવસ દુર્ગંધ આવી. ત્રીસમા દિવસ પછી દુર્ગંધ બંધ થઇ અને ધીરે ધીરે સુવાસ આવવા લાગી. આ સુગંધ માત્ર ખૂબજ સરસ હતી !

આ રીતે બત્રીસ દિવસ સુધી ઉપવાસ કર્યા. હવે વધારે ઉપવાસ થઇ શકશે નહિ એમ લાગવાથી તે છોડવાનો વિચાર કર્યો, આ બત્રીશમા દિવસ સુધી બસ્તિદ્વારા મળના ગાંઠા તો પડતા જ હતા. પણ હવે આગળ ઉપવાસ લંબાવી શકાશે નહિ એમ મનને લાગવાથી તે પૂરા કરવાનો નિશ્ચય કર્યો. ખરી રીતે તો સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય મેળવવા માટે મારે બીજા વધારે ૮-૧૦ ઉપવાસ કરવાની જરૂર હતી એમ મને લાગે છે. પણ મનની ધીરજ હોય તો તે થઇ શકે. ધીરજ ખૂટયા પછી ઉપવાસ લંબાવવા જતાં લાભને બદલે કદાચ હાનિ થઇ બેસવાની ભીતિ હોવાથી તે પૂરા કરવાનું નક્કી કર્યું.

આટલા ઉપવાસોથી મારૂં વજન અઢાર શેર ઓછું થયું, પહેલાં ૯૮ શેર હતું તે ઉપવાસના બત્રીશમે દિવસે ફક્ત ૮૦ શેર રહ્યું.

ઉપવાસોનું પારણું

ત્રીશમો ઉપવાસ છોડીને પારણું કરવાનું ઠરાવ્યું અને તે અર્થે ખાસ સંતરાં મંગાવ્યાં. એક સંતરાનો રસ કાઢીને તે ચમચો ચમચો કરીને લીધો, કારણકે ઉપવાસો કરવા કરતાંયે તે છોડવાનું પારણું કરવાનું કામ બહુ કઠીન છે એ વાતની મને પાકી માહિતી હતી. પહેલે દિવસે ઉપર મુજબ ફક્ત એકજ સંતરાનો રસ લીધો, બીજે દિવસે એનો રસ લીધો. આ રીતે દરરોજ એક એક વધતાં વધતાં આઠ દિવસમા કુલ ૩૬ સંતરાંનો રસ લીધો. તે ઉપરાંત બીજું કંઇ લીધું નહિ. તરસ લાગે તે પ્રમાણે ઠંડું પાણી ફક્ત પીતો હતો. આ રીતે ઉપવાસો સહિત ચાળીશ દિવસ પૂરા થયા.

આ પછી દૂધ અને પાણી મેળવીને તે ગરમ કરી થોડું થોડું લેવા લાગ્યો. આશરે આઠ દિવસ દૂધ-પાણી પર કાઢયા, જેટલું દૂધ તેટલુંજ પાણી મેળવીને તે ઉકાળી લેવામાં આવતું. આઠ દિવસ પછી-એટલે ઉપવાસની શરૂઆતથી અઠ્ઠાવીશમા દિવસ પછી કેવળ દૂધ-પાણી પર રહી ન શકાવાથી ત્રણનું એકનું દૂધ લેવા લાગ્યો. દિવસનાં ૪-૫ વખત દૂધ પીવામા આવતું. હજુ સુધી સરેરાશ ત્રણ શેર દૂધ જોઇએ છે અને . લાગે તો પાણી પીઉં છું. તે ઉપરાંત કાંઇ પણ ખાતોપીતો

આ રીતે લંઘનની શરૂઆતથી દશેરા સુધીમાં લગભગ ચાર ..ડના થયા. વચ્ચે કોઇ કોઇ વખત-દરરોજ નહિ-હવે જાંબાનું શાક, દૂધીનું શાક, દૂધીનો હલવો એવું લઇજલાજ ખાઉં છું. પરંતુ

તેર દિવસ લંઘન કર્યાં છતાં થાક કે અશક્તિ જણાયાં નહિ એટલે બીજા વધારે આઠ દિવસ ઉપવાસ કરવાનું મન સાથે નક્કી કર્યું.

ચૌદમે દિવસે જીભ કાળી ઠીકરા જેવી થઇ ગઈ અને તાવ આવવા લાગ્યો. એટલે મન જરા ડગમગવા લાગ્યું અને ઉપવાસ બગડે છે કે શું? એવી બીક પણ ઉત્પન્ન થઇ. છતાં ઉપવાસ ચાલુજ રાખ્યા. આગળ જતાં ૪–૫ દિવસમાં જ્વર ઓછો થયો અને જીભ પણ સાફ થવાં લાગી.

ઉપવાસ દરમિયાન દરરોજ બે વખત નવશેકા પાણીની બસ્તિ લેવાનું અને ૧૦–૧૨ શેર ઠંડું તાજું પાણી પીવાનું શરૂ જ હતું. આ રીતે અઢાર દિવસ પૂરા થયા. હવે શું કરવું એ કાંઈ સૂઝતું નહિ, કારણકે મળ હજુ પડતો જ હતો અને વાતવ્યાધિનો ત્રાસ પણ જેવો ને તેવોજ હતો. આ રીતે આરામ થવાનો સંભવ ન દેખાવાથી મનમાં ગભરાટ ઉત્પન્ન થયો તેથી પુના જઇને ત્યાંના સુપ્રસિદ્ધ લંઘન–ચિકિત્સક શ્રીયુત કિનરેની મુલાકાત લીધી. તેમણે ખૂબ ધીરજ આપીને ઉપવાસ લંબાવવાનું કહ્યું તથા ઉપયોગી સૂચનાઓ પણ કરી. ખાસ કરીને 'બીશો માં' એવું તેમણે કહ્યું. 'લંઘનથી માણસ મરતું નથી, પણ તે અયોગ્ય રીતે છોડવામાં આવે તો જ મરે છે,' એવુંયે તેમણે કહ્યું. એમની મુલાકાતથી મને ખૂબ હિંમત આવી. ત્યાંથી લેવા જઈ નિસર્ગોપચારક શ્રી૦ બિવલકરને મળ્યો. તેમણે પણ સૂચનાઓસહ લંઘન લંબાવવાને પ્રોત્સાહન આપ્યું.

સના અઢારમા દિવસથી નાકમાંથી અત્યંત દુર્ગંધ આવવી મ તો આ દુર્ગંધ મારા પોતાનાજ શરીરની છે એ પણ જ્યાં જાઉં ત્યાં દુર્ગંધ આવવાથી તે મારા ઇ એમ મને લાગ્યું. એ દુર્ગંધ અસહ્ય હોવાથી ાવતી હોવાથી મન અત્યંત ખાટું થઇ ગયું, પણ દુર્ગંધ પોતાને સહેવીજ રહી! એટલામાં મારા દિવસે મારા વૃદ્ધ માતુશ્રી સ્વર્ગવાસી થયાં. માટે મૂળપીઠના ડુંગર પર જવું વગેરે વ્યાયામ વિક રીતે જ બંધ થયો. માતુશ્રીની ઉત્તરક્રિયા ા અને તે અર્થે ગામડાંઓમાં પ્રવાસ કરવો, કરવી વગેરે ખૂબજ દોડાદોડીનાં કામો કરવાં જ થઈ શક્યું અને થાક પણ જણાયો નહિ. દવસ પછી થોડો થાક જણાવા લાગ્યો. બેઠો નહિ એમ લાગવા માંડ્યું. તો પણ બધી આવ- આવુજ હતી. અઢારીયાને દિવસે થાક વધ્યો અને ડું સુકાઇ ગયું અને મન તદ્દન હતાશ તથા ઉદાસ ંધ વર્ગની સલાહથી ગાવનું અર્ધો કેર દૂધ અને સાથે ઉકાળીને તે ગમતો ચનતો લઇને આવી-

૨૩—अवारनवार उपवास करो

(લેખકઃ—શ્રી રમણલાલ એન્જિનીઅર)

ઔંધના એક પૂજારીએ ૩૨ દિવસ ઉપવાસ કરીને આરોગ્ય મેળવ્યાની કથા બધે પ્રચલિત થઇ છે. એ માણસે ૧૦ વર્ષ સુધી અનેક રોગોથી પીડાયા પછી ઉપવાસનો આશરો લીધો, ખોએલું આરોગ્ય પાછું મેળવ્યું અને તંદુરસ્તી માટે સાચી દૃષ્ટિ ઘણ ફેળવી.

રોગો ફગાવી દેવામાં જો કોઇ મોટું વિઘ્ન હોય તો તે દવાઓ ઉપરની અંધશ્રદ્ધા છે. કમનસીબે મોટા ભાગના માણસો જુદા જુદા રોગોથી પૂરતું પીડાયા પછીજ આ સાદું સત્ય સમજે છે. ઘણાખરા રોગોનું મૂળ કારણ અશુદ્ધ લોહી અને લીમ્ફ હોય છે અને આ પ્રવાહીઓ બગડવાનું કારણ ખોરાક સંબંધી જાણીબૂજીને કે અજ્ઞાનપૂર્વક કરેલી ભૂલોજ છે. ઉપવાસ શરીરના ઝેરોને બહાર ફેંકી દઇ, લોહી અને લીમ્ફને નિર્મળ બનાવી, રોગોને દૂર કરે છે. ઉપવાસ શરીરને સાફ કરે છે અને ચોખ્ખા શરીરમાં કોઈ રોગ રહી શકતોજ નથી.

ઉપવાસ વિષે દરેક ધર્મમાં લખાણો મળી આવે છે. હિંદુઓ એકાદશી, મુસલમાનો રોજા અને જૈનો પર્યુષણ આરાધે અને ઉત્સાહથી કરે છે. ભગવાન ઇશુએ કરેલા ઉપવાસો સંબંધી આપણને બાઇબલમાં અવારનવાર ઉલ્લેખો મળી રહે છે. ઉપવાસથી માનવીના અમર આત્મા ઉપર ગમે તે અસર થતી હો, પણ જો શાસ્ત્રીય રીતે કરવામાં આવે તો એનો નાશવંત દેહ જરૂર નિરોગી બને.

ફક્ત માંદા માણસોએજ ઉપવાસ કરવા જોઇએ એ ખ્યાલ બરાબર નથી. રોગને મટાડવામાં ઉપવાસ જેટલો અસરકારક છે, એટલોજ તે રોગને અટકાવવામાં પણ છે. તદ્દન નજીવા અપવાદો બાદ કરતાં, દરેક દરેક માણસને ૨૪ થી ૭૨ કલાકનો ઉપવાસ દરેક રીતે લાભ કરે.

તીક્ષ્ણ રોગોમાં ઉપવાસથી મોટું એકપણ ઔષધ નથી. લાંબા કે ટૂંકા તાવમાં ખોરાક ઝેરની અસર સારે છે. માંદા પશુપંખીઓ અને વનમાનવો સાજાં થતાં સુધી કશું ખાતાં નથી. તેઓ પ્રેરણાને અનુસરે છે. આ સરસ ટેવને લીધે તેઓ આપણા કરતાં બહુ ટૂંકી મુદતમાં સાજાં થાય છે અને કોઈ પણ દીર્ઘરોગથી પીડાતાં નથી.

ઉપવાસ એ કાંઇ દમણાંની શોધ નથી; ચિકિત્સા તો જીવન જેટલીજ જૂની છે. અમેરિકાના નિસર્ગોપચારના ઉપચારકો, વિચારકો અને પ્રચારકોએ આ પ્રાચીન પ્રથાને શાસ્ત્રીય પાયા પર મૂકી અસાધ્ય રોગોનો સામનો કરવા માટે આપણને એક સર્વોત્તમ શસ્ત્ર આપ્યું છે.

નિરોગી થવા અને રહેવા માટે અવારનવાર ઉપવાસ કરો. એમાં રોગ વિરુદ્ધ કશું ખોવાનું નથી અને મેળવવાનું ઘણું છે.

(જુલાઈ ૧૯૩૭ના "નવજીવન" માસિકમાંથી)

તે સિવાય બીજા કોઇ પણ ખાદ્ય પદાર્થને અડતો પણ નથી.

એક વખત લોકોના આગ્રહથી દશેરાને દિવસે અને દીવાળીના દિવસે થોડુંક અન્ન ખાધું, પણ તેનાથી કિંચિત્ ત્રાસ થવા જેવું જણાયું. ફક્ત દૂધ પર રહેવાથી જરા પણ ત્રાસ થતો નથી અને પ્રકૃતિ તદ્દન નિર્દોષ રહે છે. પેટમાં વાયુ નહિ, દુઃખાવો નહિ કે કાંઇ પણ નહિ. આ ઉપવાસોથી અને પથ્યપાલનથી મારી તબિયત ખૂબજ સરસ બની ગઈ છે.

હમણાં મારૂં વજન પહેલાં કરતાંયે ચાર શેર વધારે એટલે કે ૧૦૨ શેર થયું છે. શરીરમાં સરસ શક્તિ દેખાય છે, મનનો ઉત્સાહ ખૂબજ વધ્યો છે, ચિત્તશક્તિ અદ્ભુત જાગ્રત થઈ છે, પહેલાં માથું ભારે રહેતું અને ભમ્યા કરતું તે હવે શાંત થયું છે, પહેલાં ચિત્ત એકાગ્ર ન થઇ શકતું તે હવે કોઈ પણ અભ્યાસમાં સરસ એકાગ્ર થાય છે, પહેલાં કોઈ નવો વિષય શીખવાનું મારા માટે લગભગ અશક્ય જેવું હતું પણ હવે ગમે તે વિદ્યાભ્યાસંગમાં મારૂં મન સુખપૂર્વક એકાગ્ર થઇ શકે છે, પહેલાં જ્યારે વ્યાધિ વધ્યો હતો ત્યારે બ્રહ્મચર્ય પાલન થઇ શકતું નહોતું તે હવે ઉત્તમ બ્રહ્મચર્ય પળાવા માંડયું છે, એટલુંજ નહિ પણ મનની વૃત્તિ પણ એ દિશામાં ન જવા જેટલી શાંત બની ગઇ છે.

આ રીતે કેવળ ઉપવાસ-ચિકિત્સાથી મેં અત્યંત રોગી સ્થિતિમાંથી લગભગ નીરોગી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી છે. દશ વર્ષ રોગી સ્થિતિમાં કાઢયાં અને ઘણા ઉપાયો કર્યા છતાં કોઇ ઉપાય લાગુ ન થવાથી જીવનથી કંટાળ્યો હતો પણ હવે તો મને નવજીવન પ્રાપ્ત થયા જેવું લાગે છે. આ સિવાય વચમાં એક બે વખત તાવ આવ્યો હતો તે પણ ચાર પાંચ દિવસના લંઘનથી દૂર થયો. આ પ્રમાણે આ ચાર પાંચ મહિના દરમિયાન મેં ઉપવાસનો જે સ્વાનુભવ લીધો તે પરથી મારી એવી ખાત્રી થઇ છે કે અનેક રોગો કેવળ ઉપવાસથીજ સારા થઇ શકે, ખર્ચ નહિ કે કાંઇ નહિ. પણ ઉપવાસ કરનારે ઉપવાસ છોડયા પછીના આહાર-વિહારમાં ખૂબ સંભાળવું જોઇએ-પથ્યપાલનની ખૂબ કાળજી રાખવી જોઇએ, બાકી ભૂખ લાગે એટલે ગમે તે અને ગમે તેટલું ખાઈ લેવાય તો ફાયદા કરતાં નુકસાનજ વધારે થવાનું. (૧) ફળોનો રસ (૨) દૂધ પાણી (૩) દૂધ અને છેવટે (૪) હળવું અન્ન એવો આઠ આઠ અથવા પંદર પંદર દિવસના પથ્ય-પાલનનો ક્રિયા પરદ્ધતિનો ક્રમ જો રાખવામાં ન આવે તો તે અપથ્યનું ઘોર પરિણામ ભયંકર ભોગવવું પડે છે. ઉપવાસ એ નિઃસંશય લાભદાયક છે પરંતુ ઉપવાસ દરમિયાન અને ઉપવાસ પછી પથ્યપાલન પણ એવુંજ કડક રીતે કરવું જોઇએ. (ચૈત્ર ૧૯૯૨ ના " નવરચના " માસિકમાંથી)

રાગ-દ્વેષ, પ્રેમ-મત્સર વગેરે ધંધામાં તે સપડાય છે, અને હમેશાં કંઇ કંઇ સંક્ષોભમાં રહ્યા કરે છે. આ સંક્ષોભનું પરિણામ જરૂર લોહી અને પાચનક્રિયા ઉપર થાય છે અને તેને લીધે આરોગ્ય તથા આયુષ્યની હાનિ થાય છે. એથી ઉલટું એ મનને આપણે જો સતત હાલત અને આમદ રાખીને ઇશ્વર ભક્તિનો, સત્સંગતિનો અને સદ્વિચારનો રસ લગાડીએ, તો તે આ ધંધામાં ન સપડાતાં નિત્ય નિરંતર શાંત અને પ્રસન્ન રહે છે. ખાસ કરીને ભોજન પ્રસંગે તો મનમાં જરા પણ ક્ષોભ ન હોતાં સંપૂર્ણ પ્રસન્નતા હોવી જોઇએ.

(૨) માણસ અન્ન વગર કેટલાક દિવસ ચલાવી શકે, પાણી વગર પણ થોડા કલાક ચલાવી શકે, પરંતુ શુદ્ધ હવા વગર થોડી ક્ષણ પણ ચલાવી શકે નહિ. તેટલા માટે શરીરને શુદ્ધ અને ખુલ્લી હવા પૂરતા પ્રમાણમાં રાત્રિદિવસ મળવી જોઇએ.

(૩) શરીરનો લગભગ પોણો ભાગ પાણીનો છે, એટલે તેને તરસ લાગે ત્યારે ત્યારે શુદ્ધ અને હલકું પાણી વખતોવખત મળવું જોઇએ. કુદરતી યોજના પ્રમાણે પાણી એ સૌથી હિતકર અને પથ્ય પેય છે. બાકીનાં બીજાં પેયો કૃત્રિમ અને હાનિકર છે.

(૪) સૂર્યના પ્રકાશમાં અનેક દૈવી ગુણો છે. શરીરના નિર્વાહ માટે તે અત્યંત ઉપકારક છે, તેનાં અભાવે શરીર નિસ્તેજ ફિકું અને રોગી થઈ જાય છે, તેટલા માટે સૂર્યનો તાપ શરીરના બધા અવયવોને ઘટતા પ્રમાણમાં જરૂર મળવો જોઇએ.

(૫) સ્નાયુઓનો સંકોચ અને વિકાસ એટલે વ્યાયામ. આવો વ્યાયામ શરીરના બધા સ્નાયુઓને યોગ્ય પ્રમાણમાં નિત્ય મળવો જોઇએ.

(૬) પ્રાણ એ અમૃત છે. (અમૃતના આધારે કહે છે) માટે તેને ત્યારે ત્યારે કુદરતી ભૂખ લાગે ત્યારે ત્યારે સાદો, હલકો, સાત્ત્વિક, પથ્ય અને હિતકર ખોરાક યોગ્ય પ્રમાણમાં આપવો જોઇએ. ખોરાક લેવાં તે તદ્દન નિવૃત્તિથી ધીમે ધીમે ચાવી ચાવીને અને આનંદપૂર્વક લેવો જોઇએ. વળી શરીરમાં થાક હોય ત્યારે ખાવું નહિ. ખાતી વખતે પાણી પીવું નહિ. તળેલા તીખા તમતમતા અને મસાલાવાળા પદાર્થો લેવાં નહિ. ખાંડ અને મીઠું અને તેટલું ઓછું વાપરવું. માંસાહાર કરવો નહિ. ઘઉં ચોખા અનાજને જૂંસા સહિત ખાવાં. વટાવેલી ચોટવેલો જાડાપાડો ખાવો. શાકભાજીમાંથી પાણી કાઢી નાખવું નહિ. અગ્નિથી અન્ન નિઃસાર થઇ જાય છે માટે એક બે કાચાં શાકભાજી દરરોજ સારા પ્રમાણમાં ખાવાં. ઋતુ ઋતુમાં દેશી ફળો પણ જરૂર ખાવા. કલાકે બે વખતજ ખોરાક લેવો. વચમાં કંઇ પણ ખાવું નહિ. પાણી ખાવ પીવું. સાંજનું જમણ ત્રણના વખત

૨૪–લંઘન ચિકિત્સા

(ભાષાંતર કરનારઃ–શ્રી. દેવચંદભાઈ)

આપણું મન મોટી ફલંગો ભરે છે, વિવિધ આકાંક્ષાઓ રાખે છે, અનેક આશાઓ ધરે છે, પરાક્રમનાં, વૈભવનાં અને કીર્તિનાં સુખ-સ્વપ્નો ભોગવે છે; પણ આ સઘળા પુરૂષાર્થનું મૂળ જે શરીર તેના આરોગ્ય, બળ, ઉત્સાહ અને દીર્ઘાયુષ્યનો તે વિચાર પણ કરતું નથી, એ મોટું આશ્ચર્ય નથી ? જમીનના ખેડખાતરનો વિચાર ન કરતાં એકલા પાકનીજ આશા રાખીએ તો નિરાશાજ મળે એ કુદરતી નથી શું ? દુનિયાની ભૂગોળ જાણવા આપણે પ્રયત્ન કરીએ છીએ, પણ આપણું સાડાત્રણ હાથનું જે શરીર તેની ભુગોળ જાણવા આપણને કદી ઇચ્છા પણ થાય છે કે ? ચાલુ સમયમાં વિચાર સ્વાતંત્ર્યની મોટી મોટી વાતો આપણે કરીએ છીએ, પણ આરોગ્ય–અનારોગ્ય, યુવાવસ્થા, વૃદ્ધાવસ્થા અને અલ્પાયુષ્ય કે દીર્ઘાયુષ્ય આ બાબતોમાં આપણે વિચાર સ્વાતંત્ર્ય કેટલું વાપરીએ છીએ અને એ બાબતોમાં અંધશ્રદ્ધામાં કેટલા તણાઇ જઇએ છીએ તેનો કદી શાંતિથી અને નિર્મળવૃત્તિથી વિચાર કર્યો છે ?

જગતમાં આરોગ્ય એ સૌથી મુખ્ય વસ્તુ છે. બીજું બધું તો તે પછી છે. આવું આરોગ્ય સાધવા માટે લંઘન ઘણું ઉપયોગી છે. આ લેખમાં આજે તેનોજ વિચાર કરવાનો છે. આપણા આ શરીર-યંત્રનો સઘળો વહીવટ ઇશ્વરી નિયમાનુસાર ચાલે છે. તે નિયમોનો આપણે જ્યારે અજ્ઞાનથી, પૂર્વગ્રહથી, ઉપેક્ષાથી, મોહથી કે કોઇપણ કારણે ભંગ કરીએ છીએ ત્યારે જરૂર આપણાં આરોગ્ય, બળ અને આયુષ્યને ધક્કો લાગે છે. તેટલા માટે એ અખંડ આરોગ્ય, અનિવાર્ય ઉત્સાહ, અપ્રતિમ બળ અને સંપૂર્ણ આયુષ્ય આપણે મેળવવાં હોય તો એ ઇશ્વરી નિયમો જાણી લેવાં જોઇએ અને લાલચોમાં ન લપટાતાં તેને આમહપૂર્વક આપણે પાળવા જોઇએ. કાર્ય કારણને વશ આ સૃષ્ટિમાં કારણ વગર કાંઈ થતું નથી, ભૂલ કર્યા વગર કુદરતી નિયમનો ભંગ કર્યા વગર કોઇ રોગ થતો નથી. માત્ર ઇચ્છા રાખવાથી કંઈ હસ્તસિદ્ધિ થાય નહિ એ ઇચ્છાને અનુસાર કાંઇ કરવું જોઇએ, તેટલા માટે એ નિયમો ટુંકામાં અહીં જણાવીએ છીએ.

(૧) આપણું મન ઘણું ચંચળ, તોફાની અને જબરદસ્ત છે. તેનું કુદરતી વલણ સ્વચ્છંદ તરફ હોય છે. પણ તેનો એક મોટો ગુણ એ છે કે તેને જેવો રસ લગાડીએ તેવું તે બને છે. આપણે તેને કેવળ સંસારના વિષયોનો રસ લગાડીએ તો સુખ-દુઃખ, હર્ષ-શોક,

આપવી જોઇએ. એમ કરીએ તો રોગ મટે અને શરીર સાફ થઇ જાય. શરીરમાં જરા પણ બગાડ થાય કે તરતજ દરદ થયા માંડે અથવા કંઇ દુઃખ ઉપડે આ સૂચના મળતાંજ આપણે લંઘન ઉપર ઉતરવું, એ એકજ અને અચૂક ઉપાય છે. અન્નમય પ્રાણ છે એ ખરૂં છે, છતાં ભૂખ ન હોવા છતાં જો અન્ન લઇએ, તો તેટલુંજ ઘાતક છે. અન્ન ખાઈ જઇએ તેથી શક્તિ આપતી નથી, પણ જો તે પચે તોજ શક્તિ આપે. રોગની સ્થિતિમાં પાચનશક્તિ રહેતી નથી, તેથી ખાધેલું અન્ન પચવા સંભવજ નથી. તેથીજ તેવી સ્થિતિમાં ખરી ભૂખ લાગતીજ નથી અને એ રીતે આપણને કુદરત સૂચના આપે છે. આપણાં હિત માટે તે સૂચના આપણે માનવી એ ઇષ્ટ છે, સ્વાભાવિક છે. સૂર્યનો પ્રકાશ અને અંધકાર બંને એકજ સાથે ક્યાંય પણ કદી રહી શકતાં નથી. તેજ પ્રમાણે રોગ અને ભૂખ બંને એક સાથે કદી હોઇ શકે નહિ. ભૂખ ન લાગે, એટલે ખાવુંજ ન જોઇએ, એ કેવળ સરળ અને સાદી વાત છે અને તેટલા માટે રોગ હોય ત્યાં સુધી લંઘન કરવામાં નુકસાન કંઇજ ન હોય; એટલુંજ નહિ પણ લંઘન ન કરવાથી અને ખોરાક લેવાથી ઉલટું નુકસાન હોય. કુદરતના શરીરને સાફ કરવાના કાર્યમાં ખાવાથી ઉલટી આપણે અડચણ કરીએ, તેની મહેનત વધારીએ અને રોગને બળવાન બનાવીએ એ સ્થિતિમાં ખાવાથી આપણું પોષણ ન થાય, પણ રોગનું પોષણ થાય.

સારાંશ કે કોઈ પણ નાના કે મોટા રોગનો લંઘન એ કુદરતી ઉપાય છે. આ બાબતમાં કુતરાં બિલાડાં પણ માણસ કરતાં ડાહ્યાં હોય છે. રોગની કે શત્રુની ઉપેક્ષા કરવાથી ઘણું નુકસાન થાય છે. માટે રોગનું જરાપણ લક્ષણ જણાતાં એકાદ ટંક ખેંચી કાઢીએ તો ભવિષ્યના મોટા રોગમાંથી ભારી દુઃખમાંથી બચી જઇએ.

લંઘન વખતે ચાર પ્રકારના ખોરાકમાંથી એક પણ પ્રકારનો ખોરાક થોડા પ્રમાણમાં પણ લેવો ન ઘટે. પાણી ફક્ત પીવાય તેટલું પીવું. તે કલાક કે અર્ધો કલાકે અર્ધો અર્ધો શેર લેવું અને રુચિ પ્રમાણે ઠંડું કે ગરમ પીવું. દરેક વખતે એ પાણીમાં થોડો લીંબુનો રસ નાખવો. ખાંડ કે મીઠું બિલકુલ ન નાખવું. થોડું મધ નંખાય તો ઠીક.

લંઘન વખતે એનીમાં જરૂર લેવો. તે ન લેવાય તો ઇષ્ટ ફળ મળે નહિ. દિવસમાં એ વખત કે ત્રણ વખત લેવાય તો પણ અડચણ નહિ. એથી જલદી સફળતા મળે છે. એનીમામાં સાદુંજ ગરમ પાણી વાપરવું. બીજું કંઇપણ અંદર નાખવું નહિ. પાણી નિદાન છ શેર લેવું.

શરૂઆતના ત્રણ ચાર દિવસ કેટલાક માણસોને બહુ ત્રાસ થાય છે. માથું દુઃખે છે, આખે અંધારાં આવે છે, આંખોમાં જેવું ચમકે છે, ખાલી ઓકારી આવે છે, શરીર નબળું જણાય છે અને પેટમાં

પહેલાં નિદાન ત્રણ કલાક અગાઉ લેવું. પચાસ વર્ષની ઉમર પછી એક વખતેજ ખાવું અને ખોરાકનું પ્રમાણ ઓછું કરતા રહેવું.

(૭) શરીરને, મનને અને બુદ્ધિને વિશ્રાંતિ આપવાની જરૂર છે. આવી વિશ્રાતિ દિવસમાં પણ વચમાં વચમાં આપવી જોઇએ અને રાતનાં તો ગાઢ ઊંઘ લેવી એ ખરી વિશ્રાંતિ છે. ધાવણાં બાળકને તો આવી વિશ્રાંતિ દિવસમાં ૨૦ કલાક જોઇએ. ઉંમર વધતા તેનું પ્રમાણ કમી કરતાં પ્રૌઢ માણસે પણ નિદાન ૬ થી ૮ કલાકની વિશ્રાંતિ લેવી જોઇએ. સ્ત્રીઓને થોડી વધારે જોઇએ. ઘડપણમાં તો તેથી પણ ઓછી હોય તો ચાલે.

આ બધા નિયમો જો પાળવામાં આવે તો રોગ અને અકાળ મરણની તો ભીતિજ રહે નહિ. આમાંનાં બધા કે એક પણ નિયમનો ભંગ કરવામાં આવે તો રોગ અને મરણને વશ થવુંજ પડે. એમાંના એક પણ નિયમનો ભંગ થતાં જઠરરસ દુષિત અને શુષ્ક થઈ જાય છે અથવા તો અતિ પ્રમાણમાં છુટી પડે છે. તેવી સ્થિતિમાં ખાધેલો ખોરાક સારી રીતે પચતો નથી. તે આમાશયમાં અથવા અંતરરસમાં પડી રહે છે. અને ત્યાં તે ગરમીથી ખાટો થઈ જાય છે અને ઝેરી બને છે. પછી તે ઝેર લોહીમાં મળીને લોહીને દુષિત બનાવે છે અને લોહી દુષિત થયું તેનુંજ નામ રોગ. વાસ્તવિક રીતે આજ એક મુખ્ય અને મૂળ રોગ છે અને તેનું કારણ એકજ છે. મંદાગ્નિ મળદ્વાર (ગુદા), મુત્રદ્વાર, ત્વચા અને ફેફસાં એ મળને બહાર કાઢનારી કુદરતી ઇન્દ્રિયો છે. શરીરમાં નિયમિત વ્યાપાર ચાલતો હોય, ત્યારે શરીરમાં સંચય થતો મળ આ ઇન્દ્રિયો કુદરતી રીતેજ નિયમિતપણે બહાર કાઢી નાખે છે અને શરીરને સાફ રાખે છે. પરંતુ, ઉપર જણાવ્યું તે રીતે જ્યારે જઠરમા, આંતરડાંમાં અને લોહીમાં, પચન નહિ થયેલા અનાજનાં સડાથી ઉપજેલો ઝેરી મળ વધારે પ્રમાણમાં મળે છે, ત્યારે આ કુદરતી ઇન્દ્રિયો તેને બહાર કાઢી શકતી નથી. તેવે વખતે શરીરની પ્રાણશક્તિ આ ઝેરી મળને બહાર કાઢવાને સવડ પ્રમાણે બીજાં દ્વારો પાડે છે અને તે રીતે શરીર સાફ રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે. જે દ્વારોથી અને જે રૂપથી આ ઝેરી મળો બહાર નીકળે છે, તે તેને અનુસરીને તેનાં જુદાં જુદાં નામ પડે છે અને તે અનેક રોગોને નામે ઓળખાય છે. આ પ્રમાણે જુદાં જુદાં રોગો દેખાય છે, પણ વાસ્તવિક રીતે તે ઉપર જણાવેલો એકજ રોગ છે.

આ રીતે રોગ શરૂ થાય છે. તેનીજ સાથે કુદરત તેને દૂર કરવાના ઉપાય પણ શરૂ કરે છે. આપણું કર્તવ્ય તે વખતે કુદરતનાં આ કાર્યને મદદ કરવાનું છે. કુદરતને મદદ કરવી, એટલે કે આપણે ખોરાક બંધ કરવો અને કુદરતને શરીર સાફ કરવાની પૂરી તક

સામાન્ય માણસથી મોહને લીધે, નબળાઇને લીધે કે બેદરકારીને લીધે કંઇ કંઈ ભૂલો થવાનીજ, આ ભૂલોનું પરિણામ આવતાં પહેલાં અર્થાત્ તેનાં કડવાં ફળોનું દર્શન રૂપ આવતાં અગાઉ, દરેક માણસે પ્રતિબંધક લંઘન નિયમિત રીતે અને દૃઢતાથી કરવાં જોઇએ.

અઠવાડીઆમાં એક દિવસ એવો ઠરાવી રાખવો કે જેમાં બપોરનો ખોરાક લેવો નહિ. આ ૨૪ કલાકના ઉપવાસ દરમિયાન કંઈ પણ ખાવું નહિ. પાણી સિવાય કંઇ પણ પીવું નહિ. તેજ પ્રમાણે પખવાડીઆમાં એક દિવસ પૂર્ણ ઉપવાસ કરવો. એટલે કે એકાદશી કરવી. તે દિવસે યથાર્થ રીતે નિરાહાર રહેવું. પાણી વગર બધું ખાનપાન વર્જ્ય કરવું. દશમને દિવસે સાંજે જમવું નહિ. ન ચાલે તો માત્ર ફલાહાર કરવો. બારશને દિવસે પણ સાંજના માત્ર ફલાહાર કરવો. ફળો પણ રસાળ ખાવાં જેવાં કે સંતરા, દ્રાક્ષ, મોસંબી અને પપનસ. એકાદશીને દિવસે તદ્દન નિરાહાર ન રહેવાય, તો નિદાન અગ્નિથી પકવેલી વસ્તુ તો નજ ખવાય એવો નિયમ કડકાઇથી પાળવો.

આવાં પ્રતિબંધક લંઘનો વખતે જે ત્રાસ પડે છે, તે ભવિષ્યમાં થનારા લાભની દૃષ્ટિએ નજીવોજ ગણાય. ચોકકું વેઠયા વગર ગોળ ક્યાંથી ખવાય ? પ્રસવવેદના ખમ્યાં વગર પુત્રપ્રાપ્તિ ક્યાંથી થાય !

(ઓગસ્ટ ૧૯૩૬ ના "વ્યાયામ" માસિકમાંથી)

૨૫–વ્યાયામ–સંદેશ

(લેખકઃ–શ્રી બાળ ગંગાધર ટિળક)

મનુષ્યનાં આયુષ્યમાં એવો એક ઠરાવિક સમય હોય છે કે, ફક્ત તે સમયેજ યોગ્ય કસરત કરી શરીરની વૃદ્ધિ કરી શકાય છે. તેને શરીર વૃદ્ધિનો સમય કહે છે. જો પોતાનું આયુષ્ય અશક્તપણામાં પસાર કરવું ન હોય તો તે યોગ્ય સમયે કસરત કરવીજ, આવેલી યોગ્ય સંધિ જવા દેવી નહિ. જો તેણે નિયમિતપણે વ્યાયામ કરી પોતાનું શરીર સુધાર્યું હશે અને એક વર્ષ પછી સશક્ત તથા ઘાટઘર શરીરવાળો થશે, તો તે પરીક્ષામાં નાપાસ થાય તો પણ મને તેની પરવા નથી. અધુરા સ્પોર્ટ્સમેન (સ્પોર્ટ બ્રોધિંગ) ની ટેવ કાઢી નાખવા માટે દંડ સિવાય એક પણ બીજી કસરત પરિણામકારક નથી. દંડ કાઢવાથી છાતીની વૃદ્ધિ થઇ, તે મજબૂત બને છે.

(ફેબ્રુઆરી ૧૯૩૮ ના "વ્યાયામ" માસિકમાંથી)

બળતરા ચાલે છે; અંદરનું ઝેર વધારે હોય, તેમ આવી પીડાઓ વધારે થાય છે. પણ આવી પીડાઓથી ગભરાઇ ન જતાં સ્વસ્થ અને દૃઢ રહેવું. જેમ પીડા વધારે, તેમ લંઘનની જરૂર વધારે સમજવી. આ પીડા તે વ્યસની ભૂખનો ખોટો તડફડાટ અને તેની અંતકાળની વેદના સમજવી. ચાર કે પાંચ દિવસમાંજ એ બધી પીડા શમી જાય છે.

લંઘન કેટલા દિવસ કરવું તેનો આધાર દૂષિત મળનો સંચય જેટલા પ્રમાણમાં અને જેટલા લાંબા વખતથી હોય તેના ઉપર રહે છે. જીભ ધોળી થઇ ગઇ હોય, તથા શ્વાસ ગંધાતો મટી જાય, ત્યારે રક્તશુદ્ધિ થઇ એમ સમજવું. વાસ્તવિક રીતે આટલું થતાં સુધી લંઘન ખેંચવું જોઇએ. પરંતુ, તેટલું ન બને તો બને તેટલા દિવસ લંઘન કરીને, પછી રક્તશુદ્ધિ બરોબર થતાં સુધી ફળના રસ ઉપર, ઝાઝ ઉપર કે છેવટે અન્નના યુષ ઉપર રહેવું. સામાન્ય માણસ ૧૫ કે ૨૦ લંઘન સહેજ કરી શકે. પણ ૧૦ દિવસ કરતાં વધારે લંઘન અનુભવી વૈદ્યની સલાહ સિવાય ન કરવાં. મેદવાળાં માણસો ઘણાં દિવસ સુધી લંઘન સુખેથી કરી શકે. દુબળા શરીરવાળાઓએ, રોગથી નબળા પડેલાએ અને ક્ષયરોગવાળાએ લાંબા ઉપવાસો કરવા નહિ; જરૂર પ્રમાણે તેમણે છુટક ઉપવાસો કરવા.

લંઘન વખતે મનમાં જો ક્ષોભ રહે, તો ઉલટું નુકસાન થાય છે. એ વખતે મન શાંત અને પ્રસન્ન રાખવું જોઇએ. રુચિને અનુકુળ પ્રવૃત્તિમાં મચ્યા રહેવું, ગાયન, વાદન, ચિત્રકળા, વાંચન, લેખન, ભજન, પૂજન વગેરે જેમાં મન આનંદિત રહે. તેમાં તેમાં ચિત્તને પરોવી રાખવું.

શક્તિ હોય તો ઘરનો વ્યાયામ પણ કરવો. સવાર સાંજ ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું. ત્યાં શાંતિથી બેસવું અને દીર્ઘ શ્વાસ લેવો.

રોગ કે મરણ ઋતુ કે વય જોઇને આવતાં નથી. તેજ પ્રમાણે લંઘન કરવામાં પણ ઋતુ કે વયની કંઈ મર્યાદા નથી. લંઘન વખતે શારીરિક શક્તિ ઘણી ઘટી જાય છે. લાંબા લંઘનમાં કૃશતા પણ બહુ આવે છે; પણ મન અને બુદ્ધિ તદ્દન નિર્મળ થઇ જાય છે અને તેનાં તેજ તથા શક્તિ અમાપ વધી જાય છે. નિંદ ઘણીજ ગાઢ આવે છે. જો મન અને બુદ્ધિનું બળ વધે, તો શરીરની કૃશતાની ચિંતા કરવાનું કારણ નથી. રક્તશુદ્ધિ થતાંજ શરીર થોડાંજ વખતમાં પુનઃ ભરાશે.

આ રીતે નિવારક લંઘનનો વિચાર થયો. રોગ થયા પછી તેના ઉપાય તરીકેનાં ઉપર ગણાવેલાં લંઘનો તે નિવારક લંઘનો છે. હવે પ્રતિબંધક લંઘનનો વિચાર કરીએ. રોગ થયા પછી ઉપાય કરવો, તેના કરતાં રોગ ન થાય તેવો પ્રતિબંધ કરવો એ વધારે શ્રેષ્ઠ છે. લંઘનનો એ દિશામાં પણ ઉપયોગ થઇ શકે છે. આરોગ્ય માટેના ઉપર ગણાવેલા નિયમો પાળવાથી આ પ્રતિબંધ થઇ શકે છે પણ

રાખેલો હોય; એટલે નાકમાં પાણી નહિ જાય) અને આંખો ઉઘાડમીંચ કરીને અને માથું હલાવીને પાણીને આંખોની માલિશ કરવા દેવી આથી આંખો સ્વચ્છ અને તેજસ્વી થાય છે. નદી કે તળાવમાં તરતાં પાણી સ્વચ્છ હોય ત્યારે થોડો વખત આંખ ઉઘાડીને પાણીની અંદર તરવું. આ પ્રયોગ આંખને અત્યંત પૌષ્ટિક છે. આંખે તેલ ચોળવું, પગને તળિયે ગાયનું ઘી ચોળવું, ઉજાગરા ન કરવા વગેરે ઉપાયો છે જ. આંખોમાં ત્રિફળા કે હરડેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કોઈ કોઈ લોકો ઘાલે છે. કાજળ, સૂરમા વગેરે વસ્તુઓથી ફાયદો થાય એવો અનુભવ હોય તો ઔષધ તરીકે જોઇએ તો એનો ઉપયોગ કરવો, પણ એ માત્ર સૂતીજ વખતે; સમાજમાં ફરતાં તે દેખાવાં ન જોઇએ.

હવે દાંત વિષે : દાંત બગડવાનું મુખ્ય કારણ ગંદાપણું. ચા જેવાં ગરમ પીણાં, મદ્યસેવન, બિસ્કિટ જેવા લોટવાળા પદાર્થ, ખાંડ એ પદાર્થો પણ દાંતના શત્રુ છે. અપચાથી તો દાંત સાવ નકામા થઈ જાય છે. અપચો થાય એટલે જે માણસ ખાવાખરો અને બેદરકાર હોય છે તેના દાંત પાડી નાખવા એ નિસર્ગ દેવતાને અપરિહાર્ય લાગે છે. ઉજાગરા, વિષયસેવન, ગરમ મસાલા એ પણ દાંત બગડવાનાં કારણો છે. ચુંબનથી પણ દાંત બગડે છે. અનુભવી લોકોને આ વાત ગળે ઊતરે એવી છે. બિચારાં નાનાં નાનાં બચ્ચાંને ચુંબનનું સુખ કશું નથી હોતું; માત્ર ઘણીવાર દુદાજુદા રોગોના ભોગ થવું પડે છે ખરૂં. દાંતની સંભાળ માટે અલ્પાહાર, રાત્રે ન ખાવું, ઉજાગરા ન કરવા, મસાલા ન ખાવા, દાતનાં પેઢાં ફૂલે કે ઊઘડે એવું કશું ન કરવું, કંઇ પણ અને ગમે ત્યારે ખાધા પછી સ્વચ્છ પાણીના કોગળા કરવા અને સૂતા પહેલાં બાવળ કે લીમડાનું દાતણ લઈ દાંત ઘસવા, (આખી રાત દુર્ગંધ મોંમાં જામવા ને કોહવા દેવી અને એથી ચતો બગાડ પૂરો થયા પછી સવારે લીધીને તેને રજા આપવી એમાં કશું ડહાપણ નથી.) દાંત ઘસતાં દાંત વચ્ચેની ફાટોમાંથી કચરો નીકળી જાય એ રીતે પેઢાંથી દાંતની છેડા સુધી દાંત ઘસવા, વચ્ચે વચ્ચે મોઢાના પાણીના કોગળા કરવા. (દાંતના બધા રોગ ઉપર આ રામબાણ ઉપાય છે.) તાજાં શાક સારી પેઠે ખાવાં. (શાક ન ખાવાથી અને શરીરમાં ગરમી થવા દીધાથી દકવાં, સ્કર્વી અને પાયોરિયા જેવા ભયંકર રોગ થઇને મરવાનો વખત આવે છે, અથવા ડોકટરને પત્રે લાગીને દાંત પડાવવા પડે છે.) અતિ ઉષ્ણ અથવા અતિશય ઠંડું કશું ન ખાવું, નાહતી વેળા, દાંત ઘસતી વખતે આંગળીથી પેઢાં અંદરથી તેમજ બહારથી જોરથી ઘસવાં. (આને લીધે પેઢાંમાં રક્તિસરણ ઉત્પન્ન થઇને દાંતના મૂળને જોર મળે છે.) અંદરથી રહી અને ઉપરથી ચેમ ચલે બાજુથી દાંતને સાફ કરવા. લોટ-

૨૭–વ્યાયામ શા માટે ?

લોકો કસરત કરે છે પણ તે શા માટે કરે છે એનો ખુલાસો સમજી લેવાની ખાસ જરૂર છે. ઘણાં લોકો હજી પણ એમજ માની બેઠા છે કે કસરત કરવાની જરૂર તો એમનેજ છે કે જેમને પહેલવાન બનવું હોય. આ એક ભ્રામક વિચાર છે. પહેલવાન બનવા માટેજ કસરત કરવી પડે છે; તે વગર કસરત કરવી એ જાણે પાપજ છે તે વાત સત્ય છે, એ ખ્યાલ ખોટો છે. પરંતુ કસરત નહિ કરવાથી આપણું શરીર ખામીયુક્ત તેમજ દુર્બળ બને છે, એટલુંજ નહિ પણ અનેક પ્રકારની વ્યાધિઓ પણ આપણા ઉપર હુમલો કરી શકે છે. રોગી મનુષ્ય આ દુનિયામાં વિજય મેળવી શકતો નથી તેમજ પરલોકને માટે પણ કંઇ કાર્ય કરી શકતો નથી. માટેજ શરીરને સુડોળ, સુંદર, નિરોગી તેમજ પુષ્ટ અને દીર્ઘાયુ બનાવવા આપણને દરરોજ વ્યાયામ કરવાની જરૂર છે. પછી જેમને પહેલવાન બનવું હોય તે ભલે તેવી જાતની વિશેષ કસરત કરી શકે પણ નાના મોટા સૌ કોઇ માટે નિયમિત ઓછા કે વધતા વ્યાયામની તો જરૂર છેજ.

આપણા દેશમાં અત્યારે મૃત્યુ સંખ્યા વધતી જાય છે, આયુષ્યનું પ્રમાણ બધા કરતાં આપણી પ્રજાનું બહુજ ઓછું થઇ ગયું છે, જે દેશના લોકો એમ માનતા કે સો વર્ષ જીવવું એ દરેક માણસને માટે સ્વાભાવિકજ છે તેજ આ દેશના માણસોની જીંદગી અત્યારે ૨૫ વર્ષ પણ સરેરાશ ગણવામાં આવતી નથી. આવી પ્રજા માટે જાહેર ખબરમાં લખાતી દવાઓ કે વિલાયતથી આવતી કોઇ પણ પ્રકારની દવાઓ જીવનશક્તિ આપે કે જીવનનું પ્રમાણ વધારી શકે તેમ નથી. આપણા માટે તો એકજ માર્ગ અને તે વ્યાયામજ છે. તે વડે આપણે આપણું બળ ફરી પાછું બરાબર પ્રાપ્ત કરી શકીએ તેમ છીએ.

નિયમિત વ્યાયામ કરવાથી આપણું મન પ્રસન્ન રહે છે, શરીરનાં દરેક અંગ પોતપોતાનું કાર્ય બરાબર કરી શકે છે અને તેથી આરોગ્ય બરાબર ટકી રહે છે. આ સર્વ જેને મળે છે તેનુંજ નામ પૂર્ણ આરોગ્ય છે જે નિયમિત વ્યાયામ કરનારનેજ મળે છે. આખો દહાડો સૂઇ, બેસી કે પડી રહેનારા કે નિયમિત વ્યાયામ નહિ કરનારાઓને આ જાતની કલ્પના પણ આવી શકે તેમ નથી.

આપણા દેશની વ્યાયામ પદ્ધતિ કેટલી સરલ અને રૂચિકર છે તે જોતું વર્ણન કરી વખાણ કરવા કરતાં તેનો અનુભવ લેનારનેજ પોતાથી ખાત્રી થઇ શકે તેમ છે. એ પદ્ધતિનો ત્યાગ કરી આજકાલ પણ વિદેશી પદ્ધતિનું અનુકરણ કરેલું જે ખરેખર ભૂલજ થઇ ગયાજ તેમ છે. કેમકે વિદેશી રમતગમ-

ાળા પદાર્થ ખાધા હોય તો દાંતમાં ચોટી રહેલો લોટ સાફ કરી નાખવો અને ખાવામાં ચણા, વટાણા, ભાખરી વગેરે કઠણ પદાર્થ હમેશાં વાપરવા; વગેરે ઉપાય નિયમિત રીતે લેવાથી દાંત સારા રહે છે, એટલુંજ નહિ પણ સાધારણ રીતે બગડેલા દાંત પણ સારા થાય છે. દાંત ઉપર જે ચોપડા અથવા થર બાઝે છે તે કાઢીએ તો દાંત નબળા પડે છે, એમ કેટલાક લોકો માને છે તે ભૂલભરેલું છે. આ ચોપડા ચેહાંને ધીમે ધીમે પાછાં હઠાવીને દાંતનાં મૂળને ઉઘાડાં પાડે છે અને તેને લીધે દાંત કહોવાઇને બહુ જલદી સ્થાનભ્રષ્ટ થાય છે. દાંતમાં ટાંકણી, સોય અથવા સાવરણીની સળી કદી પણ ન ઘાલવી. એને લીધે દાંતમાં ઝેર પેસે છે. દાંત ખોતરવાને સારૂ ઉત્તમ વસ્તુ તે કડવા લીમડાની સળી છે. તે ઝીણી, નરમ અને પૂરતી મજબૂત હોય છે. બરૂની દોરી કલમ પણ ચાલે. કાનખોતરણાની જોડે બેસાડેલું દાંતખોતરણું મેલું ન હોય તો કદાચ ચાલે. માત્ર દાંત ખોતરી ખોતરીને ઢીલા કરવા અથવા ઉઘાડા કરવા એ નુકસાન કરનારૂં છે. અપચો ન થવા દેવો. બીદાના પાણીના કોગળા કરવા અને રાતે સૂતા પહેલાં દાંત સાફ કરવા, એ સૌથી અગત્યનું છે. દાંતનું બ્રશ વાપરવાથી દાંત સ્થૂલ રીતે સાફ થાય છે ખરા, પણ બ્રશ એ જનવરના શીંગડાના કૂચાના રેસાનું બનાવેલું હોવાથી તે સૂક્ષ્મ રીતે કોઢવા લાગે છે, એમાં અસંખ્ય રોગજંતુઓ રહે છે, દાંતના મૂળમાં સડો પેસે છે અને દાંતમાં નવા નવા રોગો પણ થાય છે. બ્રશ વાપરનારાઓએ દરેક વખતે બ્રશ પુષ્કળ પાણીમાં ધોવું અને લાંબો વખત તડકામાં મૂકી રાખવું જોઇએ.

સવાલઃ—આપણા શરીરમાં રોગને રોકનારી શક્તિ છે ખરી? એને શી રીતે વધારાય?

જવાબઃ—બ્રહ્મચર્ય, પવિત્ર રહેણી, શુદ્ધ વિચાર અને પડ્રિપુનું દમન એટલાથી એ શક્તિ અમર્યાદપણે વધારી શકાય છે.

સવાલઃ—ગ્રામ્ય અને અશ્લીલ વિનોદથી શી હાનિ થાય છે?

જવાબઃ—જે માણસ ગ્રામ્ય અને અશ્લીલ વિનોદ કરે છે તે એ વિનોદથીજ બીજાઓને સૂચવે છે કે મને સંભાવિત સમજશો નહિ, સભ્યતાની ઢાલ નીચે અસભ્ય અને મલિન હૃદય છે તેને ઓળખજો. ગ્રામ્ય અને અશ્લીલ વિનોદથી સરસ્વતીનું અપમાન થાય છે. સૌથી મોટો સાંસર્ગિક રોગ તે અશ્લીલ વિનોદ. એમાં સાંભળનારનું પણ અપમાન થાયજ છે. ગ્રામ્ય, અશ્લીલ વિનોદથી હલકટ વૃત્તિ હાડ-માંસમાં અને લોહીમાં પેસે છે. સાત વર્ષના સતત પ્રયત્નથીજ એવું શરીર શુદ્ધ થવાનો સંભવ રહે છે. એવા વિનોદને લીધે વીર્યસ્ખલન પણ થાય છે. (અનુવાદ—શ્રાવણ ૧૯૯૨ ના "કિશોર" માસિકમાંથી)

દંડ આવી રીતે એક પછી બીજી કસરત તરતજ ન કરવી જોઈએ કેમકે તેથી લોહીના પ્રવાહને ઉલટી ગતિ મળવાનો સંભવ છે. આ બાબતમાં ખાસ અભ્યાસીની સલાહ લેવી ઉપયોગી છે. પરંતુ જે કંઈ કરો તે સમજીને ઉત્સાહથી તેમજ આનંદ સાથે કરો તો તેજ વ્યાયામ તમને ખૂબ લાભ આપનારૂં બની શકશે. વ્યાયામના અનેક પ્રકાર છે. કેટલાક એટલા બધા સરળ છે કે તેનો લાભ નાનાં બાળકો, સ્ત્રીઓ અને દુર્બળ મનુષ્યો પણ લઈ શકે છે, માટે તેની પસંદગી પોતાના શરીર બળ તથા મનની રૂચિ પ્રમાણે કરવાની છે. દંડ, બેઠક, આસન, પ્રાણાયામ, શિર્ષાસન, મુગદળ ફેરવવા, સૂર્યનમસ્કાર, મલખમ, કુસ્તી કરવી, લાઠી ફેરવવી, દોડવું, પાણીમાં તરવું, કુદકો મારવો, સામાન્ય રીતે ચાલવું, ઘોડાની સ્વારી કરવી વગેરે અનેક પ્રકારો છે; એમાંથી પોતાની મરજી પ્રમાણે અને સમયાનુસાર પસંદગી કરવાની છે.

વ્યાયામ માટે સરસ સમય પ્રાતઃકાળનો છે. એ સમયે કસરત કરવાથી દંડ પ્રહરમાં શાંતિથી કસરત કરી શકાય છે અને એ સમયનો પ્રાણવાયુ વધુ લાભકર્તા થઇ શકે છે. જેઓ કારણવશાત્ સવારે તેમ ન કરી શકે તે માટે તો સાયંકાળ પણ ચાલી શકે તેમ છે. બાકી બિમાર, કમજોર અને જમી લીધેલા માણસ માટે કસરત કરવાની ના કહેલ છે તે ભૂલવું ન જોઇએ. આપણે જમીને સામાન્ય રીતે ફરવા જઇએ છીએ ને ધીમેથી ચાલીએ છીએ તે વાતમાં કંઈ દોષ નથી પણ જમીને કામધંધે દોડતા જઇએ છીએ એ તો એક ભૂલજ ગણાય તેમ છે. આટલી ચર્ચા પછી આપણે સમજી શક્યા હોઇશું કે કસરત એ કંઈ પહેલવાન થનાર માટેજ હોઈ શકે તે ખ્યાલ ગલત છે. કસરત તો સૌ કોઇ કરે છે, ને સર્વ માટે જરૂરી બાબત છે પણ તે સમજીને કરવામાં આવે તથા યોગ્ય રીતે નિયમસર કરવામા આવે તો તે બહુજ ઉપયોગી અને લાભદાયક બને છે. કસરતનું સ્થાન આજકાલ વિદેશી રમતગમતમાં બદલી ગયું છે એ રમતગમત પાછળ આપણે દર વર્ષે ખૂબ ઢેરાન થઇએ છીએ, લાખો રૂપિયાનું પાણી કરીએ છીએ અને તે છતાં પણ આપણને બળ, ઉત્સાહ કે આરોગ્યનો લાભ મળતો જોવામાં આવતો નથી, ઉલટું આવી જાતની રમત ખેલનારાઓમાંથી અનેક મુડદાલ જેવા પણ જોવામાં આવે છે. તો તે દિશા બદલી આપણે આપણી પ્રાચીન પદ્ધતિની કસરત તરફ આવવાની જરૂર છે, જે સર્વત્ર થઈ શકે, સર્વ કોઈ કરી શકે, જેનાથી વધુ લાભ પણ મળે અને જેના પાછળ જરાપણ ખર્ચ થતો નથી. આવી કસરતથીજ આપણું આરોગ્ય, ટકન, આયુષ્ય રહિને પામે તેમ છે.

(જાન્યુઆરી ૧૯૩૮ના "આરોગ્યસિધુ" માસિકમાંથી)

તમાં તો આપણે નાતજાતના ભેદ વધારેલા છે. વળી બહુજ મોટા ખર્ચો કરી એ રમત પાછળ જે ભોગ અપાય છે તેના બદલામાં તો આપણને કંઇજ લાભ મળતો જોવામાં આવતો નથી. એથીજ ફરી પાછી આપણે આપણી પ્રાચીન વ્યાયામપદ્ધતિ તરફ આવવાની અને તેનોજ પ્રચાર કરવાની અતિ જરૂર છે. જ્યારે આપણે તેનો લાભ લઈશું ત્યારે આજના શિક્ષિત નવયુવાનો કે જે અત્યારે સાવ નિર્માલ્ય, નિસ્તેજ તથા સુસ્ત જોવામાં આવે છે તેવા નહિ પણ હૃષ્ટ, પુષ્ટ તથા પહેલવાન જેવા જોવામાં આવશે. દરેક સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક સર્વ માટે વ્યાયામની જરૂર છે એટલુંજ નહિ પણ તે ભારતીય પ્રાચીન પદ્ધતિના વ્યાયામથીજ ઓછે ખર્ચે વધુ લાભ મળે તેવા વ્યાયામની જરૂર છે. વ્યાયામ કરવા માટે સારામાં સારી જગા ખુલ્લા મેદાનની છે. ઘરની બહાર કે શહેરની બહાર આવું સ્થાન મળી શકે છે, પણ ત્યાં ન જઈ શકે કે તેવું સ્થાન ન હોય તેની ગેરહાજરીમાં કોઇ પણ ખુલ્લી જગાએ વ્યાયામ કરવાથી ઓછો કે વધુ લાભ તો મળે છેજ. ખુલ્લી જગ્યામાં પૂરતા પ્રમાણમાં ઓક્ષીજન–પ્રાણવાયુ મળી શકે અને સ્વચ્છ તથા સુંદર જગામાં તે કાર્ય બહુ સુંદર થઇ શકે છે. શુદ્ધ હવાથી આપણા શરીરમાં સ્ફુર્તિ આવે છે, ફેફસાં પુષ્ટ બને છે, શરીરમાં લોહીનું સંચાલન પણ બરાબર થઇ શકે છે.

બની શકે ત્યાં લગી શરીર પર વસ્ત્ર ન હોય તેવી રીતે માત્ર ચડ્ડી કે લંગોટજ રાખી વ્યાયામ કરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ કેમકે તેથી કસરત બરાબર થઇ શકે છે ને ખુલ્લા છિદ્રોમાં બહારની શુદ્ધ હવા જઇ મળ તથા દોષોને તે ચામડીના છિદ્રોવાટે સહેલાઇથી બહાર ફેંકી શકે છે.

એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ કે દરેક માણસે વ્યાયામ તો કરવાનું છેજ પણ તે પોતાની શારીરિક સંપત્તિ હોય તેનાજ પ્રમાણમાં તેની માત્રા બરાબર કરવી જોઇએ. શરીરબળથી વધુ વ્યાયામ કરવાથી અવશ્ય હાનિ થાય છે તે વાત કદી પણ ભૂલવી ન જોઇએ.

રૂચિપૂર્વક, બળના પ્રમાણમાં અને પ્રસન્ન ચિત્તથી કરેલ વ્યાયામ પૂર્ણ લાભદાયક હોઈ શકે છે અને તેથી મન પણ પ્રસન્ન રહે છે. વળી તે વ્યાયામમાં અનેક પ્રકારનાં આસન વગેરે મરજી મુજબ પરંતુ સમષ્ટને બરાબર કરવા જેથી બરાબર લાભ મળી શકે છે.

વ્યાયામ માટે કોઈ ચોક્કસ માત્રા કહી નજ શકાય, કેમકે એક માણસ ૧૦૦ બેઠક કરી શકે છે; બીજા માટે દશજ પૂરતી હોય છે, જ્યારે એક માણસ ૨૦૦ દંડ કરી શકે છે બીજાને ફક્ત ૫ દંડ પણ પૂરતા નથાય છે. એટલે પીગે પીગે વધી શકાય ખરૂં, પણ દરરોજ થાક લાગે કે પસીનો થાય અથવા જરાપણ અશક્તિ જેવું— થાક જેવું લાગે કે તુરત વ્યાયામ પૂરતો થયો છે સમષ્ટને બંધ કરી દેવું જોઇએ. વળી દંડ કર્યા પછી સિર્ષાસન અથવા દોડવા પછી

ઉભા થવામાં તમને ખાસ મુશ્કેલી કે અસ્વસ્થતા જણાવાનું દૂર થાય તેમ તેમ સમય વધારતા જઇ ૫-૧૦-૧૫ કે છેવટ ૨૦ મિનિટ સુધી પણ આ આસન લંબાવવામાં વાંધો નથી.

સામાન્ય સાવચેતી

શીર્ષાસનનો પ્રયોગ દરેક તંદુરસ્ત માણસ કરી શકે છે, પરંતુ કોઇ પણ સંજોગોમાં તે ૨૦ મિનિટથી વધુ વખત લંબાવવો જોઇએ નહિ તેમ ભોજન કર્યા પછી કે બીજી કોઇ પણ જાતની શરીરને શ્રમ આપે એવી કસરત કર્યા બાદ પણ આ આસન કરવું નહિ.

(૨૭ જુન ૧૯૩૭ નાં " પ્રજામિત્ર કેસરી " સાપ્તાહિકમાંથી)

૨૯-ચોમાસું

(લેખક:-શ્રી. વસંતરાવ હેગિષ્ટે)

ચોમાસું રોગ ફેલાવનાર ઋતુ ગણાય છે. તે ફેલાયેલા રોગનો સ્ફોટ શરદઋતુમાં થાય છે અને તેથી શરદઋતુને રોગનો રાજા ગણવામાં આવે છે. જે મેઘરાજા દુનિયાનો રાજા ગણાય છે; જગતના પોષણનો આધાર મુખ્યત્વે એના ઉપરજ છે, તે સાથે સાથે રોગ પ ફેલાવે એ માની ન શકાય એવી વાત છે. પણ પ્રત્યક્ષ આપણ તેવો અનુભવ તો થાય છે તો પછી સાચું શું ? કાં તો વરસાદ દોષ હોવો જોઇએ અથવા આપણામાં-જેના ઉપર વાતાવરણની પ્રક્રિ થઈ રોગથી પટકાઇએ છીએ તેમનામાં-દોષ હોવો જોઇએ. હવે દો કોનો છે તે આપણે તપાસીએ.

આપણી પૃથ્વી ફરે છે; તેમાં નિરંતર ફેરફાર થયાજ કરે છે. તે ફેરફાર અનુસાર નિસર્ગને અનુસરીને બુદ્ધિપૂર્વક આપણે ફેરફાર ન કરીએ તો કાં તો આપણી વિકૃતિ થાય અથવા આપણો વિનાશ થાય. નિસર્ગને રસ્તે ચાલવું એટલે શું ? જંગલમાં જઇને બેસી જવું ! આટલાં બધાં મકાનો બાંધ્યાં છે, આટલી બધી ભૌતિક સુધારણા જે આપણે કરી છે, તેને ઠોકી દેવી ? અને જેમ પશુ અને જંગલી વસીઓ વર્તે છે તેમ વર્તવું ? એમ વર્તવાની આપણે ઇચ્છા કરીએ તોપણ વર્તી શકીએ તેમ નથી અને બીજું, એ ખરો માર્ગ છેજ નહિ. પૃથ્વી ઉપર બહુજ અલ્પ સંખ્યાનાં માણસ હતાં તે વખતે તે શક્ય અને યોગ્ય હતું. હવે એવી ચાહિવાત વાત કરવામાં કોઇ અર્થ ... ક્યારે કરવું શું ? તેનો જરા વિસ્તારથી વિચાર કરીએ.

અને ખરે આખું સેવ કરા આરોગ્ય પૂરતુંજ છે એટલે તે

૨૮–શીર્પાસનથી શરીર-સુખાકારી સુધરે છે

હિંદુ યોગ-વિજ્ઞાનમાં જે અનેક આસનોનો સમાવેશ થાય છે તેમાંનાં ઘણાંખરાં આસનો શરીર-સુખાકારી વધારવામાં મહત્ત્વનો ફાળો આપે છે. સૂર્ય નમસ્કારથી મનુષ્ય-જીવનને કેટલા બધા ફાયદા થાય છે તે ઔંધ-નરેશે છેક બ્રિટન સુધી સિદ્ધ કરી બતાવ્યું છે અને આજે બ્રિટન અને અમેરિકામાં પણ ઘણાં સ્ત્રી-પુરૂષો આ પ્રયોગ અજમાવતાં થયાં છે. આવીજ એક બીજી પ્રક્રિયા શીર્પાસનની છે. શારીરિક સુલભતાની દૃષ્ટિએ, સૂર્ય-નમસ્કાર કરતાં શીર્પાસનનો પ્રયોગ જરા દુષ્કર લાગે એ બનવાજોગ છે, પરંતુ તેના ફાયદા પણ એટલા મોટા છે કે તે શીખી લીધા બાદ તેનું ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજ સહિત વળતર મળી રહે છે. વળી જો ધ્યાનપૂર્વક પ્રયાસ કરવામાં આવે તો ૮ થી ૧૫ દિવસની અંદર કોઇ પણ માણસ આ પ્રયોગ કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરી લે છે અને બાદ તેનો નિયમિત અભ્યાસ રાખવાથી શરીરમાં બળ, બુદ્ધિ અને ચેતનના ઝરા ફુટતા હોઇ આખરે આયુષ્યની પણ વૃદ્ધિ થાય છે; આમ છતાં આ કિંમતી પ્રયોગ માટે તે અજમાવવાની તમારી પોતાની ધગશ સિવાય બીજાં કંઇજ બાહ્ય સાધન-સામગ્રીની જરૂર પડતી નથી અને તેથી જો આજે તેનો જોઇએ તેટલો લાભ ન લેવાતો હોય તો અજ્ઞાન અને ઉદાસીનતા સિવાય તે માટે બીજું કંઈજ કારણ હોવાનો સંભવ નથી.

શીર્પાસન કેમ કરશો ?

શીર્પાસનનો આ મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રયોગ અજમાવી જોવાની જો તમને ઇચ્છા થાય તો તમારા ઘરના એક સ્વચ્છ અને હવાની પૂરતી અવર-જવરવાળા ભાગમાં પલાંઠી વાળી ટટાર બેસો અને પછી બંને હાથનાં આંગળાંઓ એક બીજામાં ભેરવી હથેળી જમીન ઉપર રાખી તેના ઉપર માથું મૂકી ઉંચા થાઓ. શરૂઆતમાં તમને કદાચ તેમ કરવામાં સફળતા નહિ પણ મળે, પરંતુ તેથી હતાશ થયા વિના સફળ થાઓ ત્યાં સુધી જો આ પ્રયાસ ચાલુ રાખશો તો બે-ચાર દિવસમાં તમને સુવલ થશે. જો માથા નીચે કંઇક સુવાળી ગાદી કે ઉશીકાંના ડુચા જેવું રાખવાનું યોગ્ય લાગે તો તેમ કરવામાં હરકત નથી, પરંતુ શીર્પાસનના પ્રયોગમાં એક વસ્તુનું તમારે ખાસ ધ્યાન રાખવાનું છે અને તે એ કે તમારૂં આખુંય શરીર ટટાર રાખી તેનો બધો ભાર માથા ઉપરજ આવવો જોઇએ. શરૂઆતમાં તો આ આસન અહીં નિનિટથી વધુ કરશોજ માં, એટલુંજ નહિ પણ તેથી ઓછો સમય થઈ શકે તો પણ હરકત નહિ પરંતુ જેમ જેમ માથા ઉપર

અને દરેકની આયુષમર્યાદા લાંબી છે. એથી રોગો બહુજ ઓછા થાય છે. રશિયાના આંકડા તેથી પણ વધુ પ્રગતિ બતાવે છે; કારણકે તે દેશોમાં વ્યક્તિનું દુઃખ સમાજ ઉપર અસર કરશે એમ મનાય છે અને તેથીજ આખા સમાજને ધોરણે રાજ્ય દરેકનો વિચાર કરે છે. આખી દુનિયા આ રીતે સમાજવાદી બની જાય તો ક્યાંયે રોગનું કારણ ન મળે અને બીજા ઉપર બતાવ્યા તેવા અધુરા અને અધકચરા ઉપાયો લેવાનીયે જરૂર નહિ પડે. પણ આખી દુનિયામાં તો આવી સુધારણા થવાની હશે ત્યારે થશે. ત્યાંસુધી રોગના ભોગ બન્યાજ કરવું ? નિસર્ગોપચારો આનો ઉપાય સૂચવે છે અને તે એ છે કે, 'જીવનશક્તિ વધારો.'

તમે ઘણી વખત બજારમાં ફરતાં જોયું હશે કે શરીરે અલમસ્ત એવા પહાડો કે મારવાડીઓ સેંકડો માખોથી બણબણતી એવી માખીઓવાળી મિઠાઇ ખાય છે અને છતાં તેમને કશોજ રોગ થતો નથી. ખૂબ રોગચાળો ચાલતો હોય ત્યાં પણ અમુક માણસોનું ફેવાઇએ ફરકતું નથી અને તેઓ પોતાનું સ્વાસ્થ્ય સારી રીતે ટકાવી શકે છે. આનો ચોક્કસ જવાબ કોઈ ડોક્ટર આપી શકતો નથી. ફક્ત એટલુંજ કહે છે કે એનામાં જીવનશક્તિ (વાઇટેલિટી) વધારે છે. એટલે જેનામાં જીવનશક્તિ વધારે છે, એ જંતુઓને ખાઇ જઇને પણ સોદી બનાવી જીવી શકે છે.

'જીવનશક્તિ વધારો' એ ઉપાય તો ઠીક પણ આ બધા રોગો ફેલાવનાર વાતાવરણ વધતુંજ જશે તો શું કરવું ? કુદરત તો એનું કાર્ય કર્યેજ જાય છે જેથી હવાશુદ્ધિ થતીજ રહે છે. એ હવાશુદ્ધિ કેવી રીતે થાય છે અને વરસાદ પણ તેમાં કેવી રીતે ભાગ ભજવે છે તે જોઇએ. જીવનશક્તિ કેવી રીતે વધારવી અથવા સાચવવી તેનો વિચાર પછીથી કરીશું.

હવામાં સામાન્ય રીતે નીચેનાં જુદાં જુદાં વાયુ હોય છે:—

૧ ઓક્સિજન, ૨ નાયટ્રોજન, ૩ કાર્બોનિક ગેસ, ૪ ઓર્ગાન. ૫ એમોનીઆ, ૬ પ્રાણિજ, વનસ્પતિ, અને ખનિજ પરમાણું, ૭ નાઇટ્રીક એસીડ, ૮ ઓઝોન અને ૯ પાણીની વરાળ (જરૂરીના પ્રમાણમાં.)

આપણને મુખ્યત્વે ઓક્સિજનની જરૂર છે, પણ તે ખૂબ જલદ છે એટલે હવામાંનો બીજો મુખ્ય વાયુ નાઇટ્રોજન તેનું પ્રમાણ સરખું રાખે છે. બીજાં તત્વો થોડે ઘણે અંશે આપણને ઉપયોગ આપે છે; કેટલાંક નુકસાન કરનારા પણ છે. પણ વનસ્પતિઓ તેનો ઉપયોગ કરે છે એટલે પરસ્પર સેવાદેવડ થઇ આપણને જોઇએ તેવી શુદ્ધ [illegible] મળે છે. હવે હવા અને વાતાવરણ શુદ્ધ કેવી રીતે થાય છે તે

પૂરતોજ વિચાર કરીએ. પ્રાચીન સમયમાં રોગ નહોતાં. માણસો બળવાન અને દીર્ઘાયુષી હતાં એમ કહેવાય છે. તે વખતે તેમનાં આરોગ્યનો વિચાર કરવા માટે મ્યુનિસિપાલિટી કે હોસ્પિટલો નહોતી કે સાર્વજનિક આરોગ્યનાં જુદાં જુદાં ખાતાં ન હતાં. જેમ જેમ આ સંસ્થાઓની જરૂર લાગતી ગઇ તેમ તેમ આ બધી સંસ્થાઓ ઉભી થઇ. પહેલાં વ્યક્તિ વિના વ્યક્તિ ચલાવી શકતી, પછી ટોળીઓ બંધાઇ, શહેર અને રાષ્ટ્રો ઘડાતાં ગયાં અને સાર્વજનિક આરોગ્ય એ અનિવાર્ય જરૂરિયાત બની. પણ હજી તે જેટલે અંશે સાર્વજનિક બનવી જોઇએ તેટલી બની નથી. જગત એક આખું એકમ થતું જાય છે તે સ્વીકારાતું નથી. તેને માટે માણસ જાતેજ જવાબદાર છે. આપણે ચોમાસાનોજ વિચાર કરીએ. ચોમાસાથી રોગ ફેલાય છે તેનાં જે કારણો માનવામાં આવે છે તે નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) ચોમાસામાં આકાશ વાદળાથી ઢંકાયેલું હોય છે તેથી પૂરતા પ્રમાણમાં સૂર્યપ્રકાશ મળતો નથી અને તેથી પૂરતા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ મળતી નથી અને જંતુઓનો નાશ થતો નથી. તેથી રોગનો ફેલાવો થાય છે અને જીવનશક્તિને અભાવે તે વધતોજ જાય છે.

(૨) ચોમાસામાં ઠેકઠેકાણે એકઠાં થયેલાં પાણીમાં સડો થઇ જંતુઓ પેદા થાય છે અને તેથી મેલેરિયા જેવા રોગ થાય છે.

(૩) જીવનશક્તિ ઓછી થવાથી સાહજિકજ તેની અસર પાચનશક્તિ ઉપર થાય છે અને ખાવાપીવામાં ધ્યાન ન રાખવાથી અપચો, મરડો, કોલેરા, વિષમજ્વર જેવા અનેક રોગો થાય છે અને આવા રોગી જ્યાં ત્યાં ઝાડે ફરવા બેસી જાય તેથી માખો ઉત્પન્ન થાય અને એ માખો ખાદ્ય પદાર્થ ઉપર બેસી રોગનો ફેલાવો કરે તેથી રોગનો ચણાકાર થતોજ જાય.

આના ઉપાય તરીકે સર્વે જંતુને મારવાનો ઇલાજ સૂચવાય છે. દવાઓમાં, તળાવોમાં અને જ્યાં ત્યાં પાણી એકઠું થયું હોય ત્યાં ત્યાં જંતુનાશક દવાઓનો ઉપયોગ કરવાનું સૂચવવામાં આવે છે અને ખાવાપીવામાં નિયમન રહેવાનું કહેવામાં આવે છે. આમ જંતુ મારવાનો ગમે તેટલો પ્રયત્ન થાય તોપણ તેને પહોંચી વળી શકાય ખરૂં? અને તેમ ન થાય તો રોગ તો ફેલાવાનોજ. પછી કરવું શું? ખરૂં જોતાં કુદરત તો ગંદા પાણીનો અને નર્કનોય ઉપયોગ કરે છે. તેનું સારામાં સારૂં ખાતર થાય અને તેથી જમીનનો કસ વધારી શકાય. જેમ ભૌતિકશાસ્ત્રને આધારે સુધારા થતા ગયા તેમ બધી સુધારણા થવી જોઇએ. જો અમુક વ્યક્તિઓજ તેનો સર્વ ફાયદો ઉઠાવવા માગતી હોય તો તે સુધારણામાં આવાં વિઘ્નો અનિવાર્ય છે. હિંદુસ્તાનની સરખામણીમાં ઇંગ્લાંડમાં મરણપ્રમાણ બહુજ ઓછું છે

ચોમાસામાં શરદી થવાની બીક નહિ રહે અને તમારા શરીરમાં કંઇ વિકૃતિ હશે તો તેની પ્રક્રિયા તરતજ થશે અને તેના ઉપાય યોગ્ય સમયે તમે લઇ શકશો.

સામાન્ય રીતે ચોમાસામાં પાચનશક્તિ મંદ હોય છે. તેમાં મિતાહારી રહેવું જોઇએ. અઠવાડીઆમાં એક દિવસે ૨૪ કલાકનો અને ૧૫ દિવસે ૩૬ કલાકનો ઉપવાસ કરવા ચોમાસામાં તો ચૂકવું નહિજ.

કસરતમાં ફક્ત ચાલવાની, તરવાની અને થોડાં આસનો કરવાં. લીંબુનું સેવન બને તો રોજ રાખવું. તે સાથે પાલખ, આદુ અને ફૂદીનાનો રસ પણ વધુ પ્રમાણમાં લેવો જોઇએ. દૂધ ઉકાળીને પીવું.

ચોમાસાનાં બધાં ફળો ખૂબ છૂટથી લેવાં. ચોમાસામાં કાકડી, કેળાં, જાંબુ, કાશ્મીરી સફરજંદ, લીલી દ્રાક્ષ વગેરે ફળો થાય છે; તેને ખૂબ પ્રમાણમાં ખાવાં.

સવારના નાસ્તાને બદલે લીંબુ, મધ અને આદુનો રસ મેળવીને પાણી સાથે લેવો. સહેજ પણ બેચેની લાગતાં ઉપવાસ કરવો. માનસિક શ્રમ કરવો નહિ. ફરવા જતી વખતે પગમાં જોડા પહેરી વજ્ર ફરવા જવું અને લીલા ઘાસવાળી જગ્યા ઉપર ખૂબ ચાલવું. આમ ચાલવાથી લીલા ઘાસમાંથી પગની નસોમાં અમુક પ્રકારની લેવડદેવડ થાય છે અને તેથી તંદુરસ્તી ઉપર અજબ અસર થાય છે.

ઉનાળામાં શરીરના બધાંજ અવયવો શુદ્ધિ કરવામાં રોકાયેલાં હોય છે. ચોમાસામાં શુદ્ધિની ક્રિયા ફક્ત આંતરડાં, મુત્રાશય અને ફેફસાંઓનેજ કરવાની હોય છે. આંતરડાં અને મુત્રાશય વધારે કાર્યક્ષમ રહે તે માટે જાંબુ, લીંબુ, કાકડી અને કેળાં લેવાં જોઇએ અને ફેફસાંઓ પોતાનું કાર્ય સારી રીતે કરે તે માટે ઊંડાની સાથે ફરતી વખતે અને સવાર સાંજ નહાતી વખતે ઊંડા શ્વાસ લેવા જોઇએ. ઉનાળામાં તમે બે સ્નાન નહિ કરો તો એક વખત ચાલી શકશે પણ ચોમાસામાં બે સ્નાન બહુ હિતકર થશે. સ્નાન ઠંડા પાણીથીજ કરવું. બને તો તળાવ કે નદીમાંજ નહાવા કે તરવા જવું. શરદી જેવું લાગે તો ખાવાનું છોડી દેવું પણ નહાવાનું તો ચાલુ રાખવુંજ. મુત્રાનો સ્રાવ હંમેશ કરવાં સહેજ મોડો રાખવો એટલે લગભગ ૧૦ વાગે સવાનું રાખવું. (જુલાઈ ૧૯૩૭ના "નવરચના" માસિકમાંથી)

જોઇએ. એવું ન થાય તો બહુજ અલ્પ સમયમાં દુનિયાનો વિનાશ થાય.

(૧) વાયુ પ્રસરણઃ—હલકો કે ભારે વાયુ ગમે તેમ એકમેક સાથે મળી જાય છે. તમે બે શીશીમાં બે પ્રકારના વાયુ લો; એકમાં ભારે અને બીજામાં હલકો. ભારે વાયુવાળી શીશીમાં હલકા વાયુવાળી શીશીમાંથી વાયુ રેડતા હો તેવી રીતે તેના ઉપર શીશી ધરો. સામાન્ય નિયમ એવો છે કે ભારે નીચે બેસે અને હલકું ઉપર રહે. પણ વાયુને એ લાગુ નથી પડતું. ભારે વાયુ હલકા વાયુવાળી શીશીમાં જવા માંડશે અને તે એક બીજા સાથે મળી જશે. એ રીતે ભારે થએલો વાયુ આખા વાતાવરણમાં પ્રસરી જાય છે અને એ રીતે તે ઓગળી જવાથી વિનાશ કરી શકતો નથી.

(૨) વાતાવરણની સતત ગતિઃ—સૂર્યની ગરમીથી હવા (ફુલાય છે) વિસ્તાર પામે છે, હલકી થાય છે અને ઊંચે ચઢે છે, તેને સ્થળે બીજી ઠંડી અને ભારે હવા આવે છે. આ પ્રમાણે હવાને ગતિ પ્રાપ્ત થાય છે, અને તેથી પવન વાવા લાગે છે. આ પવનથી દોષિત દ્રવ્યો ધસડાઈ વિશાળ દરિયામાં ફેંકાઇ જાય છે.

(૩) વનસ્પતિદ્વારા મળતો ઑક્સિજનઃ—આપણે જેમ શ્વાસોચ્છ્વાસ લઇએ તેવીજ રીતે વનસ્પતિ પણ લે છે. આપણે ઑક્સિજન લઇએ છીએ અને કાર્બોનિક એસીડ ગેસ બહાર કાઢીએ છીએ. વનસ્પતિ તેથી ઉલટું કરે છે; તેથીજ આપણને ખૂબ પ્રમાણમાં ઑક્સિજન મળે છે. આથીજ માણસોથી દૂર—વનસ્પતિ ખૂબ હોય ત્યાં—ફરવા જવામાં ખૂબ મહત્ત્વ છે.

(૪) હવામાં ઉડતાં ભારે દ્રવ્યો પાછાં જમીન પર પડે છે અને તેને શુદ્ધ કરવાનું કામ સૂર્ય કરે છે.

(૫) વરસાદને લીધે પણ હવામાં ઊડતાં અનંત પરમાણુઓ જમીન પર પડે છે અને કેટલાંક દ્રવ્ય વરસાદના પાણીમાં ગળી જાય છે.

ઑક્સિજન અને ઓઝોનનો રાસાયનિક સંયોગ (ઓક્સિડાઈઝીંગ) કેટલાંક અશુદ્ધ દ્રવ્યોને ખાઇ જાય છે.

આ કુદરતી હવાશુદ્ધિકરણને મ્યુનિસિપાલિટી કે એવી સાર્વજનિક સંસ્થાઓએ મદદ કરવી જોઇએ.

હવે આપણે જીવનશક્તિ સાચવવાના ઉપાય ઉપર આવીએ. જીવનશક્તિ સાચવવા માટે નિયમિત આહારપાચનના અવયવોને પૂરતા આરામ, કસરત અને સારી નિંદની જરૂર છે. × × ×

ઉનાળાના પછી તરતજ શરીરને ઠંડકની જરૂર છે. એવે સમયે દારૂણના બે ત્રણ વરસાદમાં પલળતા ફરવા ગયા હશો તો આખા

ડૉક્ટર સૂર્ય

(લેખકઃ—શ્રી. ચંપકલાલ શાહ)

ડૉક્ટર સૂર્યઃ સમયઃ—સૂર્યોદયથી સૂર્યાસ્ત

ફીઃ—ગરીબ, તવંગર બધાને મફત

ડૉક્ટર સૂર્ય! અહા, કેવું અજબ નામ છે! પરંતુ તેઓ ઘણા પ્રખ્યાત છે. ડૉક્ટર સૂર્ય અનુભવી ડૉક્ટર છે. આખું વર્ષ, દિવસ અને રાત જોયા વગર દરરોજ સવારથી સાંજ સુધી તેઓ કામ કરે છે.

તેઓ આખો દિવસ હરતાજ હોય છે. આપણને સુવાડીને તેઓ દુનિયાના બીજા ભાગમાં તેમના દર્દીઓ માટે જાય છે, કારણ કે ડૉક્ટર સૂર્ય એક ઉપયોગી માણસ છે.

તમે તેને ઓળખો છો. ખરેખર બધાજ તેને ઓળખે છે. પરંતુ આપણામાંના કેટલાક તેમને સવારમાં પ્રથમ વખતે જોયાં તેમને પ્રણામ કરવાનું ભૂલી જાય છે. તે એક ઉદ્યોગી માણસ હોવા છતાં તેમની પાસે દરેકને મળવાનો વખત છે. જો વરસાદ પડતો હોય તો તમે તેમને ગમે તે વખતે, પ્રથમથી ખબર આપ્યા સિવ પણ મળી શકો છો.

વર્ષમાં થોડાકજ દિવસ વરસાદ વરસતો હોવાથી તમે તેમને લગભગ દરરોજ જોઇ શકો છો. તે તમારા બધા રોગોનો નાશ કરે છે. દરરોજ જો તમે તેમને એક કલાક મળો તો તો તેઓ તમારા આરોગ્યને કાયમ માટે બરાબર રાખશે. તેઓ એટલા સારા ડૉક્ટર છે કે માત્ર તેમની નજરથી તમારા રોગનો નાશ કરે છે. તેમની દવાઓ સાદી છે, નથી કડવી કે નથી વિલાયતી દીવિલ! તે ફક્ત એજ વસ્તુઓ દવા તરીકે જણાવે છે. તમે તેને યાદ રાખજોઃ—

'સૂર્યનું તેજ અને સ્વચ્છ હવા.'

તમારે જે કરવાનું છે તે ફક્ત ખુલ્લી હવામાં રહેવાનું છે. ફક્ત ઠંડી ન લાગે તેની સાવચેતી રાખી તમે રમતો રમી શકશો કે પુસ્તક વાંચી શકશો.

ડૉક્ટર સૂર્યની નજર આપણા શરીર ઉપર પડતાં આપણે મ અને મજબૂત થઇને ઊઠીએ. ડૉક્ટર સૂર્ય આપણા તમામ રોગોને ન કરે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ આપણને તંદુરસ્ત રાખે છે. ઉ આ લાગ ડૉક્ટર આપણી પાસેથી તે માટે કંઇ પણ ફી લેતા

આપ આ મફત દવા અને સલાહ આપનાર ડૉક્ટર અખાકાત રોજ લેશો! ("જાગરણ" માસિકના એક અંક

૩૦—સ્નાન સંબંધમાં એક ભૂલ

(લેખકઃ—કવિરાજ પં. ઠાકુરદત્ત શર્મા)

પ્રથમ ગરમપાણીથી નહાઈ પછી ઠંડા પાણીવડે નહાવું જોઇએ, હું જ્યારે આ રીત લોકોને બતાવું છું ત્યારે તેઓ શંકાશીલ બને છે, પૂછવા બેસે છે કે એથી શરદી તો નથી થતી ને ? આવી રીતે ગરમ ઠંડા પાણીથી નાહવાથી કોઈ દર્દ તો પેદા નથી થાતું ને ? આ શંકા ખોટી છે. આજે હું તેનો ખુલાસો કરૂં છું.

તંદુરસ્ત મનુષ્ય જે બરાબર સ્નાન કરવાને લાયક છે તેણે તો આ રીતનો સંપૂર્ણ લાભ લેવો જોઇએ અને તે પણ ખાસ કરી શીત-કાળમાં. હું પોતે પણ શરદીની મોસમમાં અથવા તો પહાડી ઠંડા પ્રદેશમાં હોઉં ત્યારે આ રીતે સ્નાન કરૂં છું. ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાથી શરીર પરનો મેલ દૂર થઈ શરીર સાફ બની જાય છે. તે પછી ઠંડા પાણીવડે સ્નાન કરવાથી પ્રતિલોમ ક્રિયા થાય છે ને તેથી શરીરનું ઢીલાપણું દૂર થાય છે અને સ્ફુર્તિ આવી જાય છે. પરિણામે શરદી-ગરમી સહન કરવાની શક્તિ મજબૂત બને છે. વધુ લાભ મેળવવા માટે તો વારંવાર ગરમ પછી ઠંડું એવી રીતે પાણી લઇ સ્નાન કરવું જોઇએ. આમાં એ વાત જરૂરી છે કે છેવટમાં તો ઠંડુ પાણીજ વાપરવું જોઇએ.

ગરમપાણીથી નહાયા બાદ ટાઢ પડે છે અને તેથી નહાયા પછી જો બહાર ઠંડી હવામાં જવાય તો શરદી લાગવાનો ભય છે ! પણ ઠંડા પાણીથી નહાયા બાદ એવી રીતે શરદીનો ભય રહેતો નથી અને ટાઢ પણ પડતી નથી.

કમજોર તેમજ બિમાર માણસો માટે ફક્ત ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાની જરૂર છે. તેમને ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરતાં શરીરમાં ગરમી આવી શકતી નથી. વળી તેમણે નહાયા પછી હવામાં પણ ફરવું જોઇએ નહિ.

ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવા પછી શરીરમાં શક્તિ આવે છે અને ગરમ પાણીથી સ્નાન કર્યા બાદ શરીરમાં ઢીલાપણું તથા નબળાઇ જણાય છે. ગરમ પાણી ઠીક છે પણ તે પછી જો ઠંડા પાણીથી સ્નાન થાય તો વધુ લાભ થાય તેમ છે.

(જુન ૧૯૩૭ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી)

પહેલીજ રાતે પથારી બેગા થયાની તેમને ફુરસદ મળતી નથી અને મોડા મોડા પણ જ્યારે તેઓ પથારીમાં પડે છે ત્યારે દિવસભરના બનાવોથી તેમનાં દિલ એટલાં ઉશ્કેરાયેલાં હોય છે કે તેમને સહેજે ઊંઘ આવતી નથી. પરિણામે તેઓ મોડી રાત સુધી જાગતાં રહે છે અને તેથી તેઓ પૂરતી ઊંઘ લઈ શકતાં નથી.

કુમનરીએ, સુયોગ્ય શારીરિક વિકાસ માટે ખોરાક અને ઊંઘ બંને આવશ્યક છે, એટલુંજ નહિ પણ ઉંઘની આવશ્યકતા ખોરાક કરતાં પણ વધારે છે અને તેથી જે બાળકને પૂરતી ઊંઘ મળતી નથી તેનો શારીરિક વિકાસ હંમેશાં દોષિત રહે છે.

સામાન્ય જનતાએ લેવો જોઇતો ધડો

બ્રિટનના તબીબી નિષ્ણાતોની આ શોધ ખૂબજ મહત્વની છે અને તેથી તે કેવળ શ્રીમંતોનાજ કામની છે એમ માની તેની દાદએ અવગણના કરવા જેવું નથી.

એથી ઉલટું સુયોગ્ય શારીરિક વિકાસ માટે ઉંઘની આટલી બધી આવશ્યકતા છે એ જાન સહુ કોઇને માટે ખૂબ ઉપયોગી છે અને જો પુરતો પૌષ્ટિક ખોરાક લેનારાં અને સહેજ પણ બેચેન થતાં સુયોગ્ય સારવાર પામતાં શ્રીમંતોનાં બાળકો પણ પૂરતી ઊંઘના અભાવે નિર્બળ રહેતાં હોય તો સામાન્ય સ્થિતિનાં માબાપોનાં બાળકો જેમને આ એક પણ લાભ પૂરતા પ્રમાણમાં ન મળતો હોય તેમને ઉંઘનો લાભ પણ ન મળે તો તેમની શી હાલત થાય ?

આ દૃષ્ટિથી આ પ્રશ્ન સહુ કોઇના માટે ખૂબ મહત્વનો છે અને શ્રીમંતોની રહેણી-કરણીનું આંધળું અનુકરણ કરવાના લોભમાં જનતની આમ જનતા તેમના બાળકોને મળતી પૂરતી ઊંઘનો લાભ પણ ગુમાવી ન બેસે એ જોવાની તેમની ફરજ એથી ખૂબ સ્પષ્ટ થાય છે.

(૧૮-૧૧-૧૯૩૭ના "હિંદુસ્તાન પ્રજામિત્ર" દૈનિકમાંથી)

૩૨–ઊંઘની આવશ્યકતા

બ્રિટનની શાળાઓમાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓની તબીબી તપાસ કરનાર નિષ્ણાતો એવો અભિપ્રાય ધરાવતા થયા છે કે ઉછરતી પ્રજાના શારીરિક વિકાસમાં ખોરાક કરતાં ઊંઘ વધારે મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

શ્રીમંત માબાપોનાં બાળકો ઘણી વખત સામાન્ય સ્થિતિનાં બાળક કરતાં પણ વધારે નિર્બલ હોય છે એ તો સહુ કોઈ જાણે છે, પરંતુ તેનું કારણ શું હશે એ સમજાતું નથી. કેમકે તબીબી તપાસ માટે જ્યારે તેમને નિષ્ણાત ડોક્ટર પાસે લઇ જવામાં આવે છે ત્યારે તેમને કોઇ ખાસ રોગ હોય એમ તો જણાતું નથી અને છતાં જો તેમનો શારીરિક બાંધો નિર્બળજ રહ્યા કરતો હોય તો તેનું શું કારણ હોવું જોઇએ ?

મોડું ઊંઘવાના ગેરફાયદા

શારીરિક વિકાસ માટે પૂરતા પૌષ્ટિક ખોરાકની તેમને ખેંચ પડે છે એમ તો કોઇથી કહેવાયજ નહિ. કેમકે શ્રીમંત માબાપોનાં બાળકો સંબંધમાં કંઈ પણ ફરિયાદ કરવાની રહેતી હોય તો તે ઓછા કે અધુરા ખોરાકની નહિ પણ વધારે પડતા ખોરાકનીજ હોય છે.

પરંતુ જો બદહજમી, અતિસાર કે વધારે પડતો ખોરાક લેવાથી થતાં હોજરીનાં દર્દોનો પણ અભાવ હોય તો શારીરિક બાંધાની નિર્બળતા વધારે પડતા ખોરાકને આભારી છે એમ પણ કહેવાય નહિ.

અને બ્રિટનની શાળામાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓ તબીબી તપાસને અંતે આવા કોઇ રોગથી પીડાતા હોવાનું જણાયું નહિ હોવાથી તેમનો શારીરિક બાંધો નિર્બળ રહેવાનું શું કારણ હોઇ શકે ?

આ પ્રશ્ન ત્યાંના તબીબી નિષ્ણાતોને લાંબા સમય થયાં મૂંઝવતો હતો, પરંતુ લંબાણ તપાસને અંતે હવે તેઓ એવા નિર્ણય ઉપર આવ્યા છે કે શ્રીમંતોના બાળકોનો નિર્બળ બાંધો અપૂરતા ખોરાકને નહિ પણ અપુરી ઊંઘનેજ આભારી છે.

કૃત્રિમ રહેણી-કરણી અને ઉજાગરાટ

શ્રીમંતોની રહેણી-કરણી ઘણીજ કૃત્રિમ હોય છે અને અમુક ઉંમરે પહોંચ્યા બાદ તેમનાં બાળકોને પણ તેના ભોગ બનવું પડે છે.

મહેમાનોની આવતા-જાવના માટે ગોઠવવામાં આવેલા ખાણાં-પીણાંના જલસામાંથી, ફરવા-ફરવામાંથી કે નાટક-સિનેમા જોવામાંથી

૩૫–હવા–જીવનરક્ષક

(લેખક:–શ્રી ' એસ. કે. ટી. ')

માણસને ખોરાક વિના ચાલે, પાણી વિના ચાલે, પણ હવા વિના ન ચાલે. હવા વિના માણસ પાંચ મિનિટમાં ગુંગળાઇ મરી જાય એ ચોક્કસ વાત છે. અગ્નિને પ્રગટવા વૈશ્વાનરની ફૂંક જોઇએ. સળગતી મીણબત્તી ઉપર ખાલો ઉંધો પાડો, મીણબત્તી બુઝાઇ જશે. માનવ દેહ–દીપકજ્યોત પણ હવા વિના બુઝાઈ જાય. હવા જીવન–રક્ષક છે.

બાળક જન્મતાં વેંત શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા શરૂ થાય છે અને માણસ એકલો નહિ પણ ચેતન સૃષ્ટિના દરેક પ્રાણીનું જીવન શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ઉપર અવલંબે છે. માણસ ફેફસાં દ્વારા શ્વાસોશ્વાસ લે છે. દેડકાંની ચામડી દ્વારા અને માછલીની ક્લોમત્વચા દ્વારા શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ચાલે છે અને વૃક્ષો પાંદડામાં આવી રહેલ સૂક્ષ્મ દ્વારો દ્વારા પ્રાણવાયુનું શોષણ કરે છે.

પૃથ્વીના મહાન ગોળાને વીંટળાઈ રહેલી હવામાં મુખ્યત્વે પ્રાણવાયુ નાઇટ્રોજન, કાર્બન ડાયોક્સાઇડ સમાયેલાં છે. દરિયાકિનારાની હવામાં ઓઝોન વાયુ હોય છે. આ હવામાં ધૂળ, સૂટ, અતિ સૂક્ષ્મ કીટાણુઓ અને વાતાવરણમાં ધૂળનાં અંદાં બારિક અણુઓ પણ હોય છે. નાકના આવેલા વાળ દ્વારા હવા ચળાઈ અંદર જતાં ગરમ થાય છે તેમાં જિનાશ પણ મળે છે. ચોચીશ કલાકમાં અડધો ગેલન જેટ પાણી હવામાં ભેળાય છે. ફેફસાં ' એલ્વેઓલાઈ ' ન્યુરો 'નું કામ કરે છે. દેહના આકુએ અણુઓથી ઉત્પન્ન થયેલો કાર્બન ડાયોક્સાઈડ ત્યાંથી દૂર થાય છે. તેના બદલામાં પ્રાણવાયુ લેવાય છે. વાદળી જેવાં ફેફસાં વજનમાં હલકાં અને પાણીમાં તરી શકે છે. આ એકજ અવયવ પાણીમાં તરી શકે છે (વજન ૧૫ શેર) ફેફસાંના મુખ્ય ભાગે શ્વાસનળી બે ભાગમાં ફંટાય છે; ને પછી ફેફસામાં પથરાઇ છે. શ્વાસનળી હજારો કણમાં આડીઅવળી અને ઉપર નીચે નાના રૂપમાં વિસ્તરાયેલી હોય છે. ઝાડની ડાળીઓ અને ડાંખળીઓ સમજુ આપણા શ્વાસ નળીના કાંટાઓ ફેફસામાં ચોપાસ પથરાયેલાં હોય છે. ફેફસાંની ખૂબી ' ઇલેસ્ટીક ટીસ્યુ 'માં રહી છે. તેને ખેંચે તે ફૂલે છે અને સંકોચાય છે.

સરજનહારે વ્યક્તિને જન્મ આપી તેના દેહયંત્રને ગતિમાં મૂકે. શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા શરૂ કરી. માણસ એક મિનિટમાં ૧૬–૧૮ વાર [illegible] અને દરેક વખતે ૫૦૦ સી. સી. (કયુબીક સેન્ટીમીટર) હવા [illegible] પૂરે. આ ગણતરી પ્રમાણે એક માણસ ચોવીશ કલાકમાં [illegible]

૩૩–અનિદ્રાનો ઉપાય

કેટલાંક માણસોને રાતે ઊંઘજ આવતી નથી હોતી. આને અનિદ્રાનો રોગ કહે છે. આ રોગ મટાડવા માટે કલકત્તાના એક મારવાડીએ હજારો રૂપિયાનું ઇનામ જાહેર કર્યું હતું, એ વાત તો તમે છાપાંમાં વાંચીજ હશે. હમણાં લિવરપુલના એક માણસે આ બાબતમાં પોતાનો અનુભવ પ્રગટ કર્યો છે તે જાણવા જેવો છે.

તે કહે છે કે રોજની પેઠે હું પૂરેપૂરી જાગ્રત અવસ્થામાં ગઇ ગયો. સુવાના ઓરડામાં જે સૌથી અંધારો ભાગ હતો તે તરફ મેં નજર ફેરવી તો મેં ત્યાં વીજળીના દીવાનું કાળું બટન જોયું. મેં કેટલીક વાર સુધી એના તરફ તાકી તાકીને જોયા કર્યું એટલે મારી આંખો એટલી તો થાકી ગઇ કે મારે આંખો મીંચી દેવી પડી. જ્યારે મેં ફરી આંખો ઉઘાડીને તે બટન તરફ જોયું ત્યારે સવારે સાત વાગી ગયા હતા !

બીજે દિવસે પણ મેં આજ યુક્તિ અજમાવી અને એમાં હું સફળ થયો. ત્યારથી હું પાછો મીઠી ઊંઘ અનુભવતો થયો છું.

આમ આ અનિદ્રાનો ઉપાય સહેલો છે. તમારી આંખો સામે દીવાલ ઉપર કોઈ કાળી ગોળ વસ્તુ મૂકવી અને પછી ઊંઘનાં મનામણાં કરવાં છોડી દેવાં; તેનો વિચાર સુધ્ધાં કરવો નહિ. તમારે માત્ર પેલી વસ્તુ તરફ તાકી રહેવું અને આંખો બંધ કરવાનું મન થાય તોયે બંધ ન કરવી. આ ખેંચતાણમાં તમારી હાર થવાની છે એ ખરૂં પણ એ હારને પરિણામે તમને એક એવી વસ્તુ મળવાની છે કે જે મણબંધી કઢેલું દૂધ અથવા હજારો ગોળીઓ કે રતલબંધી બૂટીઓ પણ નથી આપી શકવાની. એ અણમૂલી વસ્તુ તે મીઠી ઊંઘ છે.

(ભાદરવા ૧૯૯૩ ના "કિશોર" માસિકમાંથી)

૩૪–નિયમિતતાનું પરિણામ

મુસોલિનીની ઉમ્મર હાલ ૫૪ વર્ષની છે. તે સંપૂર્ણ શાકાહારી છે. તે કોઇ દિવસ પણ મદ્યપાન કરતો નથી. તે બનતાં સુધી તાજાં ફળ તથા સાદું અનાજ ખાય છે. તે ચા અથવા કોફી પીતો નથી. દરરોજ નિયમિતપણે તે ૩૦–૪૦ મિનિટ કસરત કરે છે. તરવું તથા ઘોડા પર સવારી કરવી તેને બહુ ગમે છે. તે દરરોજ નિયમિત રીતે ૧૧ થી ૫ સુધી સૂઇ રહે છે. તે કોઈ દિવસ પણ બપોરે ઊંઘતો નથી. બહુ ખાસ કરી બપોરે ઊંઘ આવે છે, એમ તેનું માનવું છે.

છે. આ સમયે આપણે સ્વાભાવિક રીતે ઉંડો શ્વાસ લેવા પ્રેરાઇએ છીએ. વર્ષાથી વૃક્ષનાં પાંદડાં ધોવાઇ ચોખ્ખાં થાય છે, ને સૂર્યના તાપમાં ચળકે છે; તેમ ઊંડો શ્વાસ લેવાથી દેહક્રિયાથી ઉદ્ભવતો લોહીમાંનો કચરો સાફ થાય છે. વૃક્ષનાં પાંદડાં ઉપરથી ટપકતાં ટીપાં પ્રથમ તો કચરાળાં હોય, તેવી રીતે લોહી પણ નકામી વસ્તુઓથી ભેળસેળ હોય. શુદ્ધ હવાથી લોહી શુદ્ધ થાય છે. ઉંડો શ્વાસ લેવાથી રક્તશિરાઓ લોહીથી છલોછલ ભરાય; ફેફસાંમાં સારા પ્રમાણમાં હવા આવે અને સર્વત્ર ફેલાય; આથી લોહીનું 'રક્તશોધન' ઉત્તમ રીતે સંપૂર્ણ અને સરસ થાય.

શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા નાક દ્વારા જ થવી જોઇએ. ઘણા માણસો મોઢેથી આ ક્રિયા ચલાવે છે તે ખોટું છે. મોઢેથી શ્વાસ લેનારનું ગળું સુકાય છે. આથી ઉધરસ આવે; શરદી થાય. આ દર્દી મોઢેથી શ્વાસ લેવાની નિશાનીરૂપ છે. મોઢેથી શ્વાસ ધુંટનાર બાળકની ડાક્ટરી તપાસ કરાવો. તેના ગળાના કાકડા (ટોન્સિલ્સ એન્ડ એડેનોઇડ્સ) ફૂલ્યા હોય તો ડાક્ટરી ઇલાજ લો. કાકડાથી પીડાતા બાળકને આરામ મળવાથી તેનું શરીર ઓર ખીલી ઉઠશે.

પર્વતની ટેકરી ઉપર ચઢતાં શ્વાસ લેવો પડે એ શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની ખરી ક્રિયા છે. સાચો શ્વાસ લેવાથી ફેફસાંનાં ખાનેખાનાં ફૂલે; હવા ફેફસાંને ખૂણેખૂણે પહોંચે અને લોહીને એક પ્રકારનું સ્નાન મળે. આપણને લોટા પાણીથી સ્નાન કરવામાં મઝા ના પાડે; તેમ હવાના અધૂરા ઘુંટડાથી લોહી ચોખ્ખું ના થાય. વાંચતી વખતે અને વ્યવસાયમાં બેવડી વળી બેઠેલી વ્યક્તિઓનાં ફેફસાં ક્યાંથી પુરી હવા મેળવી શકે? તેથી વાંચતાં કે કામ કરતા ઊંઘ આવે; બગાસાં આવે અને શરીર આળસથી ઉભરાય. બગાસું આવવું એ કુદરતી કરામત છે. અશુદ્ધ લોહીને શુદ્ધ કરવા બગાસું આવે; બગાસાંમાં ઉંડો શ્વાસ લેવો પડે અને ચોકખાં પ્રાણવાયુ ફેફસામાં પુરાવાથી લોહી શુદ્ધ થાય.

ટટ્ટાર બેસવું, ટટ્ટાર ચાલવું એ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાને મદદગાર છે; શ્વાસોચ્છ્વાસને ઉપયોગી કસરત છે. દેડ ઉપર બે હાથ ટેકવો, કમરના ભાગ ઉપર બે હાથના અંગુઠા મેળવો, પછી ઉંડો શ્વાસ લો. બે અંગુઠા છૂટા પડતા લાગે એ ઉંડા શ્વાસની નિશાની છે. શ્વાસોચ્છ્વાસ લેતી વખતે તમામ પેટને ફુલવા દો. ફેફસાંની હવા ફેરવા ઉંડો ઉચ્છ્વાસ લો.

ચોખ્ખી હવા શ્વાસમાં લો. શહેરની હવામાં બીજા પદાર્થો ભળેલા હોય. ગામડાની હવા ચોખ્ખી ખરી પણ ધૂળમિશ્રિત હોય. ગંગાજળની હવા ચોખ્ખી હોય. શુદ્ધ હવા સ્ફૂર્તિદાયક, શક્તિદાયક અને અમૃત તુલ્ય છે. જળમાં અને સૂર્યા હવાની

મણ હવાનો ઉપયોગ કરે છે. શ્વાસ લેતી વખતે ફેફસાં જાપાનીઝ પંખાની જેમ ફૂલે. જ્યાં હવા પૂરાય ત્યાં લોહી અને પ્રાણવાયુનું મિલન થાય. લોહીને પ્રાણવાયુ વાસ્તે એક પ્રકારનું અદ્ભુત ખેંચાણ છે. લોહીના હીમો ગ્લોબીનમાં પ્રાણવાયુ મળે. પ્રાણવાયુ દેહયંત્રમાં ઉદ્ભવેલી નકામી ચીજોનો નાશ કરે. પ્રાણવાયુથી મિશ્રિત બનેલું લોહી દેહના અણુએ અણુએ ફરે. દેહના સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ અવયવો, સ્નાયુઓ, માંસ-પેશીઓ લોહીમાંથી પ્રાણવાયુ શોષી લે. અવયવો જોઇએ તેટલોજ પ્રાણવાયુ વપરાશમાં લે, વધારે નહિ ઓછો નહિ; ને બદલામાં કાર-બન ડાયોકસાઇડ પાછો આપે. પ્રાણવાયુથી ખાદ્ય પદાર્થોમાંના નેત્રલ, સ્ટાર્ચ, ચરબી વગેરે પદાર્થોનો અંતિમ પરિપાક થાય છે. હાઇડ્રોજન સાથે મળી પાણી ઉદ્ભવે, શ્વાસ લેતી વખતે હવામાં ૨૦ ટકા જેટલો પ્રાણવાયુ હોય, તે ઉચ્છ્વાસ વખતે ઘટીને ૧૬ ટકા જેટલો રહે છે. આ ઉપરથી પ્રાણવાયુના વપરાશનો ખ્યાલ આવશે. વિશેષમાં ઉચ્છ્વાસની હવામાં ૪ ટકા જેટલો કારબન ડાયોકસાઇડ વધી જાય છે. શ્વાસ લેતી વખતે દબાણને લીધે અશુદ્ધ લોહી છાતીના પોલાણમાં ખેંચાઇ આવે છે. છાતી અને પેટ વચ્ચેના પડદાના સંકોચનને લીધે શરીરના નીચલા ભાગનું અશુદ્ધ લોહી હૃદય પ્રતિ ધસી આવે છે. વળી ફેફસાંમાં શુદ્ધ થયેલું લોહી હૃદયમાં ખેંચાઈ આવે છે. આ પ્રમાણે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા રૂધીરાભિસરણમાં મદદકર્તા છે એ દેખાઇ આવે છે. શ્વાસ લેતી વખતે હૃદય જોરબેર સંકોચાય છે અને રક્તાભિસરણ ઝડપભેર થાય છે.

શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાનું નિયામક સ્થાન મગજમાં છે. આ સ્થાનમાં ગરમ લોહી જતાં શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા વધી પડે છે. લોહીમાં કારબન ડાયોકસાઇડનું પ્રમાણ વધતાં નિયામક સ્થાનને વેગ મળે છે અને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ઝડપી બની જાય છે. યોનીદ્વારમાંથી પ્રસવતા બાળકના લોહીમાં કારબન ડાયોકસાઈડ વધી પડે છે અને તેથીજ તેના દેહ વિષે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાનું પ્રથમ ચલન થાય છે.

વાંચિકયુગની જીવનની મથામણમાં, કોન્ક્રીટના મોટા મોટા આલીશાન મકાનોના વસવાટમાં, કૃત્રિમ તેજ અને રહેવાસમાં આપણે સાચો શ્વાસ લેવાનું ભૂલ્યા છીએ. શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા મહાન છે અને તેટલીજ મહત્તા તેના સાચા વપરાશમાં છે. આપણે હવાના અમુકડા ફુંકડા ભરીએ છીએ અને આથી ફેફસાંની ઉપરનીજ 'સેલ્સ'ને હવાનો લાભ મળે છે. ખૂણે અને આથે આવેલી ફેફસાની 'સેલ્સ' હવાનો લાભ લઇ શકતી નથી અને આથી તે ભાગ રોગનું પ્રથમ સ્થાન થઇ પડે છે.

ઉનાળાના તાપથી પછી ઠોઠી ધરતી ઉપર વર્ષાનું પ્રથમ છાંટણું અદ્ભુત સુખ, શાંતિ અને સ્ફૂર્તિદાયક લાગણી માનવીમાત્રને પ્રેરે

૩૬–દિશાઓ સાથે આરોગ્યતાનો સંબંધ

(લેખકઃ–શ્રી. પુરૂષોત્તમ જીવાભાઇ વૈદ્ય)

જે ભાઇબહેનો ચેપીરોગના ભોગ બન્યા હોય; વખતોવખત બિમાર બની જતાં હોય; ક્ષય, સંગ્રહણી, સંધીવા, જીર્ણજ્વર, જીર્ણ ખાંસી, કે જીર્ણ અજીર્ણથી પીડાતા હોય તેમણે પૂર્વ દિશામાં પોતાનું માથું રહે એવી રીતે હમેશાં સૂવાની, નિંદ્રા લેવાની ટેવ રાખવી સારી છે; જેથી તાત્કાળિક રોગમુક્ત થઇ શકાય છે અને આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે.

જેનો વખતોવખત કાન પાકીને પરૂ રસી નીકળતી હોય, નસકોરી ફૂટતી હોય, ભગંદરમાંથી રસી નીકળતી હોય, મસા–હરસમાંથી રક્ત સાવ થતો હોય, દાંતમાંથી રસી નીકળતી હોય, શરીરના કોઇપણ ભાગમાંથી રક્તસ્રાવ થતો હોય, ક્ષત–ચાંદા રૂઝાતાં ન હોય, ઓપરેશનો કરાવ્યા પછી ઘા રૂઝાતો ન હોય, તો તેમણે દક્ષિણ દિશામાં પોતાનું માથું રહે એવી રીતે હમેશાં સૂવાની–નિદ્રા લેવાની ટેવ રાખવી સારી છે કે જેથી જલદી રોગમુક્ત થઇ, આરોગ્યતા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

છાતીનો દુખાવો, પેટનો દુખાવો, માથાનો દુખાવો, શળી, વાયુનો ગોળો કે દાંતનો દુખાવો વખતોવખત થતો હોય તેમણે એક પછી એક પૂર્વ દિશા અને દક્ષિણ દિશા એમ બંને દિશાનો લાભ લેવો જરૂરી છે. એટલે કૃષ્ણપક્ષ વદિ ૧ થી અમાસ સુધીના દિવસોમાં બિમારી હોય તો પૂર્વ દિશામાં માથાનો ભાગ રાખીને બિછાનામાં સૂવું હિતાવહ છે. અને શુક્લપક્ષ એટલે સુદિ ૧ થી પૂર્ણિમા સુધીનાં દિવસોમાં બિમારી હોય તો દક્ષિણ દિશામાં માથાનો ભાગ રહે એવી રીતે બિછાનું કરીને સૂવાની–નિદ્રા લેવાની ટેવ સારી છે, કે જેથી જલદી રોગમુક્ત થઇ શકાય છે.

નિંદ્રા લેતી વખતે ખાસ લક્ષમાં રાખવું કે બિછાનામાં સીધા સૂવું–(ચત્તા સૂવું) તે રોગને આમંત્રણ કરવા બરાબર છે. માટે પડખાભર સૂવું તેજ ઉત્તમ છે. જો કે આ નિયમ કેટલીક વખતે દરદ અને દરદીની સ્થિતિ ઉપર આધાર રાખે છે. જેમકે ડાબે દરદીને બન્ને પડખે બન્ને બાજુમાં દરદ હોય તો પડખાં ભર સૂવાનું બની શકતું નથી અથવા સાઇડમાં ઓપરેશન કરાયેલું હોય તોપણ બની શકે નહિ એ સ્વાભાવિક છે.

જેઓ સ્વાશ્રયી બની પ્રખાલિકપણે જ્ઞાનમહેનતથી સુખસંપત્તિ પ્રગતિની આશા રાખનારા છે તેમને દક્ષિણ દિશામાં મસ્તક રાખવું ઉત્તમ છે.

જવરવાળા મકાનમાં વાસ કરો. બંધ રૂમમાં સુનાર માણસો પોતેજ ઉચ્છ્વાસમાંથી કાઢેલી વસ્તુ શ્વાસમાં પૂરે છે. અપૂરતી હવા ઉજાસ-વાળી ઓરડીમાં રહેતા લોકો શ્વાસમાં ઝેર પૂરે છે. આથી તેમની પ્રકૃતિ નરમ બને છે. તેમને ત્રિદોષ, ક્ષય વગેરે ફેફસાંનાં દરદ ઝડપથી લાગુ પડે છે. એક માણસને સરાસરી એક હજાર ઘનફુટ જગ્યા જોઇએ, અને દર કલાકે ત્રણ હજાર ઘનફુટ હવા માણસને મળે એવાં બારીબારણાંની વ્યવસ્થા હોવી જોઇએ.

નહાવું અને ઊંડો શ્વાસ લેવો એ મઝાભરેલાં રમત જેવાં કાર્યો માણસ સહેજે દિલ ઉપર લઇ શકે એમ છે. સવારના ઠંડા પાણીથી નહાતાં મન ના પાડે ને પાણી અડકતાં બૂમ પાડી ઉઠાય, તે તમારા આળસુ સ્નાયુઓનો ચમકારો અને આશ્ચર્યની નિશાની છે. ઠંડા પાણીથી નહાયા બાદ કેટલી સ્ફૂર્તિ આવે છે? એક હાથે જગત માત્રને દોરવાની હામ તમારામાં મૂકાય તેવી રીતે ઊંડો શ્વાસ લેતાં-પ્રાણાયામ કરતાં આપણને સ્ફૂર્તિ આપે છે.

આ જગ્યાએ હાસ્યની ખૂબી ટાંકું. હાસ્ય શક્તિની દવા અને આયુવર્ધક ચીજ છે. હાસ્યથી ફેફસાં અને મહાપ્રાચીરા સંકોચાય છે, ને આથી યકૃત, જઠર ને બીજાં અવયવો આંદોલન પામે છે. હાસ્યનો વિદ્યુત શો ચમકારો દેહના અણુએ અણુએ પહોંચે છે. હાસ્યથી ઉદ્ભવતી જઠરની ગતિ ખોરાકને ઝડપથી પચાવે છે. હૃદય વધુ જોરસોર આલે છે અને શરીરમાં ધબકારાબંધ લોહી વહે છે. હાસ્ય શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ઝડપી બનાવે છે; શરીરને ઉષ્મા અર્પે છે, આંખને તેજદાર બનાવે છે; પસીનો વધારે છે; છાતી ફૂલાવે છે અને શરીરનો કચરો ફેફસાંના ખૂણાના ખાનાંમાંથી ઉચ્છ્વાસ દ્વારા બહાર કાઢે છે. ચિંતા, દુઃખ, શ્રમ, ગ્લાનિથી નિસ્તેજ બનેલા દેહને દિવસ-ભરમાં કદાચ ખુલ્લા હાસ્યથી ધૂળથી ભરેલાં કપડાંની જેમ ખંખેરી કાઢો ને તેજવંતો બનાવો.

ફેફસાંનું સંકોચાવું અને ફૂલવું તે વ્યક્તિની દરકાર વિના નિય-મિત થયાજ કરે છે. વ્યક્તિ ગુંચવણી ભરેલા કામમાં મશગૂલ હોય કે મસ્તમસ્તીમાં નિજાનંદમાં હોય; જાગૃત હોય કે નિદ્રિત હોય પણ ફેફસાં તો તેમનું કાર્ય કર્યેજ જવાનાં. અધુરા શ્વાસના ધુંટડા ભરી ફેફસાંના કાર્યમાં ડખલ કરવી એ કુદરતના કાર્યમાં આડખીલી નાંખવા જેવું છે.

ઊંડો શ્વાસ, પ્રાણાયામ, સાચી શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાનો પાલન-હાર છે. શરીર દક્ષિણઉત્તરે ફાલશે; પૂર્વપશ્ચિમે વધશે; તેની મેધા પ્રબળે, શરીર સુદૃઢ થશે ને જીવન નીરોગી અને સુખમય નીવડશે એમાં શંકા નથી. ("નવચેતન" માસિકના એક અંકમાંથી)

૩૮–સુગંધી અને આરોગ્ય

(લેખક:–શ્રી. મૂળજી કાનજી ચાવડા)

સુગંધી પદાર્થોનો ઉપયોગ મોજશોખ માટેજ થાય છે એમ ઘણા લોકો માને છે. તેઓની આ માન્યતા ભૂલ ભરેલી છે. આરોગ્યની નજરે સુગંધી પદાર્થો ઉપયોગી છે. આપણાં ધાર્મિક અને વ્યાવહારિક કામોમાં અને ભોજનમાં સુગંધી પદાર્થોનો બહુ ઉપયોગ થાય છે, તેનું ખરૂં કારણ આ છે. આપણા પ્રાચીન ઋષિમુનિઓએ શોધખોળથી અને વર્ષોના અનુભવથી જે જે પદાર્થો માણસજાતિને માટે ઉપયોગી લાગ્યા તે સૌને ધાર્મિક કાર્યોમાં મહત્વનાં સ્થાન આપેલાં જણાય છે. આપણે આવી બાબતોનું સાચું રહસ્ય જાણ્યા વગર–સમજ્યા વગર અજ્ઞાન દશામાં રહી આવી બાબતોને ઉડાવી જઇએ છીએ તે શોચવું ઘટે છે.

સુગંધીમાં આરોગ્યને હાનિકારક અને રોગોત્પાદક જંતુઓનો નાશ કરવાનો અતિ મહત્વનો ગુણ છે એમ આપણા પૂર્વજો માનતા આવ્યા છે. હાલના કેટલાય મહાન વિજ્ઞાનીઓએ પૃથક્કરણ કરીને સાબિત કરેલું છે કે સુગંધી હાનિકારક કીટાણુંઓનો નાશ કરવાનો અજબ ગુણ ધરાવે છે.

આપણા ધાર્મિક અને વ્યાવહારિક કામોમાં અને ભોજનમાં સુગંધી પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવાની રીત ત્રણ છે. શ્વાસમાં લેવામાં આવતી હવાને માટે વાતાવરણને સુગંધી કરવો અને પદાર્થો રહેવાના મકાનની બહાર વાવીને, ઘરમાં રાખીને, જમીન ઉપર અને દીવાલો ઉપર છાંટીને અને વપરાશની વસ્તુઓનો ધૂપદીપ દ્વારા ઉપયોગ કરીને, સુગંધી બનાવાય છે.

શરીરમાં ચામડીના છિદ્રો દ્વારા સુગંધી દાખલ કરી રક્તને સુગંધીમય બનાવવા માટે ચંદનનું તિલક, તુલસી, ચંદનની કંઠી અને માળા, ચંદનની ચાંખડીઓ, ચંદનના ખાવાપીવા માટે વાટકા, નહાવાના સાબુ અને કેશવર્ધક તેલ, અત્તર વગેરે સુગંધીવાળા પદાર્થો વપરાય છે.

ભોજન માટેના પદાર્થોમાં સુગંધી વસાણા મસાલા અને એવાં બીજા સુગંધી પદાર્થો વપરાય છે. પીવા માટે પાણીમાં કેવડાના, ગુલાબનાં ફૂલ, કપૂર, વાળો વપરાય છે. શરબત (કોલ્ડ ડ્રીંક)માં સુગંધી માટે સુગંધી પદાર્થોના રસ, અર્ક, સત્ત્વ, તેલ અને અત્તર વપરાય છે. આમ શ્વાસમાં લેવાતી હવાને, શરીરના બહારના લેપને વપરાતા પદાર્થોને, ભોજનમાં ખાવામાં આવતા ખોરાકને અને વપરાતા પંખાને દરાદરપૂર્વક સુગંધી બનાવાય છે.

જેઓ તાત્કાળિક સાહસ કરીને શ્રીમંતાઇ મેળવવાની ઇચ્છાઓવાળા છે તેવાઓને માટે પૂર્વ દિશામાં મસ્તક રાખીને સૂવાનું સારૂં લેખવામાં આવ્યું છે.

પ્રકૃતિભેદનું અંતર અલગ રાખવામાં આવે તો પૂર્વ અને દક્ષિણ બંને દિશાને સુખ, સંપત્તિ અને આયુષ્યદાતા લેખવામા આવેલાં છે.

રોગથી મુક્ત થવાની ઇચ્છા રાખનાર ભાઇબહેનોએ માત્ર અમુક દિશામાં માથું રાખીને સૂવાના નિયમ જાળવવા સાથે બિછાનાની સ્વચ્છતા પ્રત્યે પણ લક્ષ આપવાનું છે. દરદીના શરીરની સ્વચ્છતા પણ ધ્યાનમા રાખવાની છે. સાથે એ પણ જોવાનું છે કે શીતપ્રાધાન્ય દેશમાં બનેલી દવાઓ, આપણા સમશીતોષ્ણ દેશમાં ભાગ્યેજ અનુકૂળ આવી શકે. સિવાય જેઓ આહારવિહારનો નિયમ જાળવી નહિ શકે એવાઓ તથા બિમારી વખતે પથ્ય જાળવવામાં જેઓ બેદરકાર હોય તેવાઓ પણ કૃપા કરીને દિશાઓના બતાવેલા નિયમ સાથે આરોગ્યતાના નિયમોનું પાલન કરી યોગ્ય લાભ મેળવશે.

પ્રથમ જાણી લેવું જોઇએ કે જીવવા માટેજ ખાવાનું છે; નહિ કે ખાવા માટે જીવવાનું છે. આ વાત રોગીનીરોગી સૌ સમજી લે તો સારૂં. ચાર દિશાના નિયમ, સૂર્યની બાર સંક્રાંતિ અને છ ઋતુઓ સાથે જુદી જુદી રીતે સુખ, સંપત્તિ, આરોગ્યતા અને આયુષ્ય પરત્વે ઘણો સંબંધ ધરાવે છે, પણ વિસ્તાર ઘણો લાંબો હોવાથી અત્રે આપ્યું નથી.

("શારદા" માસિકના એક અંકમાંથી)

૨૭—જાણો છો?

અન્ન, આરામ અને પોષાકની માફક વ્યાયામ પણ શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત આવશ્યક છે.

× × × ×

પંદી દળવાથી ક્ષય, હીસ્ટીરીયા અને બંધકોષ જેવા રોગો પણ નાબૂદ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેથી સ્ત્રીની પ્રજનન શક્તિ ઉપર મોટો અંકુશ મુકાય છે.

× × × ×

તુલસીના છોડમાં અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરવાનો, હૃદય મજબૂત બનાવવાનો, ઝળ અને દુર્ગંધ નાબૂદ કરવાનો તેમજ લોહી સાફ કરવાનો ગુણ છે. તુલસી-પાન ખાવાથી કે તેનો ચા કરીને પીવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

(૨૭મું જૂન ૧૯૩૬ના "પ્રજામિત્ર કેસરી" સાપ્તાહિકમાંથી)

બનાવવાની કુદરતી સગવડ નથી ત્યાં મકાનની અંદરની હવાને સુગં
ધિત બનાવવાની કૃત્રિમ રીતોનો પ્રચાર થાય છે. દેવની મૂર્તિને ફ
ળ્યાને ફૂલ ચઢાવીને, હાર પહેરાવીને, ઘરમાં દેવતાઓની છબીઓ
પાસે ઘીનો દીવો અને અગરબત્તી સવારસાંજ કરીનેજ વાતાવરણ
સુગંધિત બનાવવામાં આવે છે. વળી ઘી કે લોબાનનો ધૂપ કરવામાં
આવે છે. હોમમાં સુગંધી પદાર્થોની આહુતિ આપવામાં આવે છે.
ધાર્મિક દૃષ્ટિએ આ બધું કરવામાં આવે છે. તેને આજના અંગ્રેજ
ભણેલાઓ ધર્તિંગ ગણી હસવામાં કાઢી નાખે છે, પણ તેઓ મોજ-
શોખ અને સ્વચ્છતાને બહાને વાતાવરણમાં સુગંધી ફેલાવે છે. કોઇ
રાષ્ટ્રીય નેતાની છબીને કે કોઇ મહાપુરુષના મઢેલા ફોટાને ફૂલના
હાર પહેરાવે છે. કોઇક તો પોતાના પ્રિય કે પ્રિયતમની છબીને હાર
પહેરાવે છે ને ફૂલો ચઢાવે છે. આ બધું જુદા જુદા સ્વરૂપમાં વાતા-
વરણને સુગંધિત કરે છેજ. ઘરમાં કેવડાના ડોડા લાવી રાખે છે.
બારીઓ અને બારણાઓએ ફૂલોના હાર લટકાવે છે. ફુલદાનમાં
ફૂલોના ગુચ્છા લાવી રાખે છે. ઘણા લોકો કાગળનાં ને કપડાનાં બના-
વટી ફૂલો સાચા ફૂલોની જગ્યાએ વાપરે છે, તે ઇચ્છવા યોગ્ય નથી.
વાતાવરણને સુગંધિત બનાવવાનો હેતુ તેથી સરતો નથી. ત્યાં તાજાં
ફૂલો ન મળતાં હોય ત્યાંજ આવાં ફૂલો વાપરવાં જોઇએ. વાતાવરણ
સુગંધિત બનાવવા માટે બનાવટી ફૂલોમાં સુગંધિત કુદરતી ફૂલોનું તે
અત્તર કે અર્ક છાંટવો જોઇએ. ત્યાં તાજાં ફૂલો ન મળતાં
ત્યાં આવાં કાગળનાં કે કપડાનાં બનાવટી ફૂલોની માળા છબી
કે દેવની મૂર્તિઓને ન પહેરાવતાં કપુરની બનાવેલી તૈયાર મા
આવે છે તે પહેરાવવી જોઇએ. કપુરની સુગંધી વાતાવરણમાં ફ
છે ને હવાને આરોગ્યદાયક બનાવે છે.

વિવાહવાજાંના પ્રસંગે અને જનસમાજના મેળાવડાઓમાં
કપડા પર સેન્ટ અને ઓટો છાંટીને જવાનું અને કારણ વાતાવરણને
સુગંધિત બનાવવાનું છે. માણસોના મેળાવડાઓમાં, પાર્ટીઓમાં અને
જલસાઓમા સેન્ટ અને ગુલાબજળ છાંટવાનું કારણ પણ હવાને
સુગંધી ફેલાવવાનુંજ છે. કૃત્રિમ પદાર્થો વડે વાતાવરણને સુગં
બનાવવું ખર્ચાળ હોવાથી આપણા ગરીબ દેશમાં કુદરતી પદાર્થોને
ઉપયોગ કરવા સૌ લોકોએ આગ્રહ રાખવો જોઇએ. દરેક ઘરમાં ગુ
અને સુગંધી ફુલઝાડોના કુંડાં જરૂર હોવાંજ જોઇએ.

સુગંધી પદાર્થોનો ગરીરને સ્પર્શ થવાથી શરીરમાં ગિ
સુગંધી શરીરમાં પ્રવેશે છે અને લોહી સાથે ભળી આરોગ્યને
મારક અને પોષણદાયક જંતુઓનો નાશ કરે છે. રક્ત સાથે
ને હવાનો નાશકારક અસર કરે છે એમ આજના

આપણા પ્રાચીન ઋષિમુનિઓ ગામની બહાર ખુલ્લી જગ્યામાં કે દૂરના વનમાં પર્ણકુટી બાંધી રહેતા હતા. પર્ણકુટીની આસપાસ તુલસીના અને સુગંધી પુષ્પોનાં વનનાં વન ઉછેરતા હતા. આમ સુગંધી વનસ્પતિ ઉછેરીને વાતાવરણને સુગંધિત રાખતા હતા. આ પ્રથાની સાક્ષીરૂપે આજે પણ બંગાલા, બિહાર, ઓરિસ્સા, તેલંગ, તામીલનાડ, મલબાર અને કર્ણાટકના ગામોમાં રહેવાના મકાનની આસપાસ ફળફૂલ અને શાકભાજી વાવીને નજરબાગ બનાવાનો રિવાજ છે. મલબારમાં દરેક રહેવાના મકાનના આંગણમાં ઘણે ભાગે નાળિયેર, કેળ, આંબો અને ફણસનું ઝાડ હોયજ છે. જે મકાનના ચોગાનમાં આ પંચવૃક્ષ નથી હોતા તે મકાન રહેવાને ત્યાં દેટલાક સ્થળોએ અશુભ ગણે છે. દેશમાં મકાનની આજુબાજુ નજરબાગ બનાવવા માટે જમીનની સગવડ હોય છે. ત્યાં શાકભાજી અને ફળઝાડોની સાથે, તુલસી અને સુગંધી ફૂલો જરૂર વાવવાં જોઈએ. તાજી શાકભાજી અને લીલા ફળોનો ખોરાક, તંદુરસ્તી જાળવવા માટે જેટલો જરૂરી છે તેટલીજ જરૂર વાતાવરણને સુગંધિત બનાવવાની છે.

નેકાબો પહેલાં આપણા દેશમાં પણ છુટા છુટા મકાનોમાં રહેવાનો અને નજરબાગ બનાવવાનો રિવાજ હશે, પરંતુ પરદેશીઓના વારંવાર થતાં આક્રમણોને લીધે લોકોના જાનમાલનું ચોરોથી અને ધરાડુઓથી બરાબર રક્ષણ ન કરી શકાય એવી નબળી રાજસત્તાના અમલ દરમ્યાન લોકોને નજીક નજીક મકાન બનાવીને પોતાના જાનમાલનું રક્ષણ કરવાની ફરજ પડી હશે. ધાડપાડુઓથી અને ચોરોથી બચવા ગામડીઆએ ગામમાં જવા આવવાનો માત્ર એકજ માર્ગ રાખ્યો હોવાનાં કારણ આજે પણ મળી આવે છે.

એ યુગ હવે ગયો છે, પણ હજુ લોકો પાસેથી જમીનના વધુ પૈસા પડાવવાનો નીચ લોભ હજુ કેટલાય રાજ્યોનો ગયો નથી. ગરીબાઈને લઈને જમીનની કિંમત લોકો વધુ આપી શકતા નથી અને તેમને નજરબાગ માટે જોઈતી જમીન મળી શકતી નથી. ત્યાં લોકોને વિશાળ કુટુંબ સાથે ઢોરોને પણ રાખવા પડે છે અને ઘરનો તથા ખેતીનો સરસામાન બરાબર રાખવો પડે છે, ત્યાં નજરબાગ બનાવવા માટે જમીન ખરીદવા રાજ્યને પૈસા ક્યાંથી ભરી શકાય ? પ્રભુ સરકારને અને રાજાઓને સત્વર સુબુદ્ધિ આપે અને લોકોને વધારાની જમીન નજીવી કિંમતે વેચાતી મળે એમ સૌ અંતરથી ઇચ્છીએ. ઘર વિમાનોથી આક્રમણ કરનાર દુશ્મનોને બીચ વસ્તીવાળાં ગામડાંઓ અને શહેરોનો નાશ કરવાનું સુગમ થાય છે. આ હકીકત ધ્યાનમાં રાખવાની પણ ખાસ જરૂર છે.

જ્યાં નજરબાગમાં સુગંધી છોડ ઉછેરીને વાતાવરણને સુગંધિત

નીરોગી રહી લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે છે.

આરોગ્યને ખાતર ફરવા જવાની લાકડી, ઇર્ષ્યાનો હાથો, શા-
ણપણાના ચાકુનો હાથો, પગે પહેરવાની ચાંખડીઓ, રોટલી વણવાના
વેલણાં અને પાટલા, નહાવાના અને જમવાના પાટલા, બેસવાના
બાંક અને ખુરશીઓ, સૂવાના ખાટલા અને પલંગ, પાણી પીવાના
પ્યાલા અને દૂધ પીવાના કટોરા, બાળકોને રમવાનાં રમકડાં અને
ઘુઘરા, બાળકોને સૂવાનાં પારણાં, લખવાનાં ચેન હોલ્ડર અને શાહીના
બુડિયા—આ બધી ચંદનનીજ બનાવેલી વસ્તુઓ વાપરવાથી આરોગ્ય
જળવાય છે અને દેશનો પૈસો દેશમાંજ રહે છે; દેશના કુમરદેવીઓ
સજીવન થાય છે અને બેકારોને રોજી મળે છે.

દરરોજ માથામાં સુગંધી તેલ નાખવાની ટેવ સારી છે. તેથી
વાળની આરોગ્યતા જળવાય છે અને મઘમઘતી સુગંધથી મગજ
શાંત રહે છે. મન આનંદમાં રહી આરોગ્યતા જળવાય છે. માથામાં
નાખવાના તેલ ચોખ્ખાં ખોપરેલ, તલનાં કે બદામનાં તેલમાંથી
બનાવેલ હોવાં જોઇએ. તેને સુગંધીદાર બનાવવા માટે તાજાં ફૂલોનાં
અત્તર, ચંદન કે એવી બીજી વનસ્પતિના સુગંધી તેલ અને દેશી
શુદ્ધ કપુર વાપરવું જોઇએ. નયનરંજક રંગીન બનાવવા માટે તાજા
આમળાનો રસ, રતનજોતનાં મૂળીઆં, કેસર વાપરવાં જોઇએ. આવી
રીતે સુગંધી પ્રકારના પદાર્થોમાંથીજ બનાવેલા સુગંધી તેલ વાપરવાથી
આરોગ્યને ખરો લાભ થાય છે.

આજકાલ બજારમાં ભપકાદાર દાગળીની પેટીઓમાં પેક વેચાતા
આકર્ષક લેબલવાળા, ચળકતા રંગના, મઘમઘતા સુંદર તેલો પણ
ભાગે નિર્ગંધ સાદે કેરોસીનમાં વિદેશી કૃત્રિમ રંગ અને કોલરના
ઓટોની માત્ર મેળવણીજ હોય છે. આ તેલો આરોગ્યને લાભ
બદલે હાનિજ વધુ કરે છે. આપણા વિદ્યાર્થીઓનાં જર ઘુવાવરવામાં
વાળ ધોળા થઈ જાય છે, નજર કુંઠી પડી જાય છે અને ચરમાં ચઢ-
વા પડે છે તેનું મોટામાં મોટું કારણ આ છે. તે ગમે ઉતરે ઘી રીતે!

અમારું શરીરે ચંદનનો લેપ કરીને કે ચંદનનું તેલ ચોપડીને
સ્નાન કરવાનો રિવાજ હતો. બંગાળ, ઓરિસા અને તેલંગ દેશમાં
આજે પણ સરસિયું કે ખોપરેલ તેલ ચોળીને સ્નાન કરવાનો રિવાજ
છે. માથાનાં વાળની જેમ શરીરે સુગંધી તેલ ચોળીને નહાવાથી ફેફ-
ફારા લોહીમાં સુગંધી તેલની સાથે જાય છે. માટે સુગંધી પદા-
ર્થોથી નહાવાનો રિવાજ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ ઉત્તમ છે. પહેલાં
દેશોનાં પણ શરીરે સુગંધી સાબુ ચોળીને નહાવાનો રિવાજ
આજના લોકો પણ દેખાદેખી કરી નહાવામાં ગમે તેવા સા-
બુનો ઉપયોગ કરે છે. ખરી રીતે કેવાં સાબુ વાપરવો આરોગ્યને

નિષ્ણાત ડોક્ટરો કબૂલ કરે છે. ખાવાની દવાને બદલે ઇંજેકશનો દ્વારા દવાને લોહી વાટે શરીરમાં દાખલ કરવાથી જલદી ફાયદો થાય છે એ આપણે સૌ જાણીએ છીએ. આ કારણને લક્ષને હાલના યુગમાં ઇંજેકશનોનો પ્રચાર ખૂબ થતો જાય છે, પણ તેમાં વપરાતી ઝેરી દવાઓ ઇચ્છવા યોગ્ય નથીજ.

સૌભાગ્યવતી સ્ત્રીઓએ સૌભાગ્ય-ચિહ્ન માટે ચાંલ્લો કરવોજ જોઇએ એવો રિવાજ આજે પણ ચાલુ છે. અગાઉ સુગંધી રક્ત ચંદનને ઘસીનેજ ચાંલ્લો કરવાનો રિવાજ હતો અને તેથી આરોગ્યને ખરો ફાયદો થતો હતો. આજે એ ચંદનની જગ્યા હળદર અને ટંકણખાર વડે બનાવેલા નિર્ગંધ કુમકુમે લીધી છે. હવે તો પરદેશી ચળકતા રંગને ચોખાના કે શીંગોડાના લોટને પટ દઇને બનાવટી કંકુ બનાવાય છે અને તેનો પ્રચાર દિવસે દિવસે વધતો જાય છે. વળી આખો દિવસ સૌભાગ્ય બિંદી બરાબર જળવાઇ રહે તે માટે ગુંદીઓ કુંકુમની વપરાશ પણ ખૂબ થાય છે. ગુંદિયું કંકુ ગુંદ અને પરદેશી રંગમાંથી બને છે. કોઇ કોઈ ગુંદીઓ કંકુને સુગંધીદાર બનાવવામાં આવે છે. તેને સુગંધીદાર બનાવવા માટે કોલસામાંથી બનાવેલા વિદેશી કૃત્રિમ ઑટોનાજ ઉપયોગ થાય છે. 'સાપ ગયા અને લીસોટા રહ્યા' એ કહેવત અનુસાર સૌભાગ્ય-ચિહ્ન તરીકે બિંદી હજુ જળવાઇ રહી છે, પણ તે કાઢવાનો મુખ્ય હેતુ જે છે તે રજ માત્ર જળવાતો નથી. વિદેશી વસ્તુઓમાંથી બનાવેલા કંકુનો ચાંલ્લો કાઢનાર સૌભાગ્યવતી સુંદરીને કે દેશને કશો લાભ થતો નથી. આવી વસ્તુઓ વાપરીને પરદેશ પૈસા મોકલતી સ્ત્રીઓ કરતાં તો સુઘરેલમાં ખપતી ચાંલ્લા વગર ચલાવી લેતી સ્ત્રીઓ કે માત્ર ગોપીચંદનના તિલકથી રાચતી વિધવા સ્ત્રીઓ વધારે આદરને પાત્ર ગણી શકાય.

દરેક ધાર્મિક કે માંગલિક કામમાં ગોર મહારાજ યજમાન દંપતિને સૌથી પ્રથમ ચાંલ્લો કાઢે છે. સવારમાં સ્નાન કરીને ભગવદ્-પૂજા વખતે તિલક કાઢવાનો સનાતન સંપ્રદાયના હિંદુઓમાં આજે પણ રિવાજ છે. આરોગ્યના લાભ માટે ગોપીચંદનના કે ગમે તેવા કંકુને બદલે શુદ્ધ કેસર અને સુગંધી ચંદનને ઘસીને તેનું તિલક કરવું જોઇએ.

અગાઉ શુભ પ્રસંગે ફૂલની માળાઓ પહેરવાનો રિવાજ હતો. આજે ફૂલને બદલે એકાદ સોનાનો દાગીનો કે વિદેશીઓની નકલ કરીને કોલર કે નેકટાઇ પહેરીએ છીએ. આરોગ્યને ફાયદાકારક ફૂલ-ના હાર, કપૂરની માળા, તુલસીની કે ચંદનની કંઠી કે માળા પહેરતાં આપણે શરમાઇએ છીએ. આપણી આ અધોગતિ કેટલે દરજ્જે થઇ છે! જ્યારે અજ્ઞાની માણસો અને બાલકો શરીરે તુલસી અને ચંદ-નની કંઠિઓ, બાજુબંધો, મેરખાઓ અને પગમાં ચાખડીઓ પહેરીને

૨૧–ગોપાલન અને તેથી વિવિધ રોગનો નાશ

આર્યાવર્તની ઉન્નતિ અને આબાદી માટે ગોધનનું પાલન અને સંવર્ધન કરવાનો સર્વોત્તમ વારસો આપણા ઋષિમુનિઓ ભારત વર્ષની સમગ્ર પ્રજાને આપી ગયા છે. એ અમૂલા વારસાને ભારતવર્ષ ભૂલી ન જાય એ હેતુથી શાસ્ત્રો, પુરાણો, ઉપનિષદો, શ્રુતિ, સ્મૃતિ, અને વેદોમાં ઠેકાણે ઠેકાણે ગોધનના પાલન માટે અવનવાં રહસ્યો રેલાવ્યાં છે. અવનવાં માહાત્મ્યો આલેખ્યાં છે. અનેકગણા વિસ્તાર સાથે મહાન પુરુષોએ ગોધન પાછળ જે અદ્ભુત લોગો આપ્યા છે તેના હૃદયભેદક વર્ણનો વિસ્તારથી વર્ણવ્યાં છે. એજ બતાવી આપે છે કે ભારત વર્ષની ઉન્નતિ અને આબાદી ગોધનનાં પાલન સિવાય અશક્ય છે. આજે વરસોથી સુધારાની પાછળ ઘેલા થયા પછી આ પુરાણા આદર્શને ભારતી પ્રજા ભૂલવા લાગી ત્યાંથી આપણી અવનતિનાં ગણેશ મંડાણા અને છેલ્લા પચાસ વરસમાં માંસોનું પાલન કરવું તે શ્રીમંત વર્ગમાં લગભગ પાપ મનાવા લાગ્યું. બે ચાર ઘોડા નભાવી શકાય, બે ચાર મોટરો રાખી શકાય, બે ચાર નર્સિંઘાઓના પગાર આપી શકાય પણ તેવા ધનિકને આંગણે એક ગાય નભાવવા જેટલી ઉદારતા નથી. જે પુનીત કાર્ય છે તેમાં પાપ માનવા લાગ્યા અને પાપનેજ પુણ્ય માનવા લાગ્યા. સુધારાની એ અવધિ નહિ તો બીજું શું લેખાય ? જેનાં દર્શન માત્રથી પાપનું નિવારણ થાય એ ઋષિ મુનિઓનું વાક્ય છે; જેના પડછાયાથી અનેક રોગ દળવા વિધાન છે; જેના દૂધનો ઉપયોગ ખોરાક તરીકે જો હમેશાં કરવામાં આવે તો આજે જે ભયંકરમાં ભયંકર કાળજાં કંપાવતાં દરદો દીકામાં આવે છે અને દુનિયા ઉપર જેના ઉપચારોજ નથી જ્યાં એમ કહે વાનાં આવે છે તેવાં ભયંકર દરદો નાબૂદ કરી શકાય છે. વળી ગાયના દૂધનો જેઓ હમેશાં ઉપયોગ કરતા હોય તેઓને ભયંકર દરદો રપર્શ પણ કરી શકતા નથી, એવા સેંકડો પુરાવા મળી આવે છે. ગોમૂત્ર ઝાડા, એનો પસીનો, એના અડાયાં, તેની ગંધ વગેરે તત્ત્વો ઘેર બેઠાં દરદોને નાબૂદ કરે છે એવા હજારો પુરાવા સદેહાવસ્થામાં મળી આવે છે. એવા ઉપયોગી જીવનની આજે ભારતવર્ષમાંથી હકી પણ નાબૂદ કરી નાખવા જેવી ભયંકર આપત્તિઓ ઉભી થઈ છે, ઠેકાણે ઠેકાણે કતલખાનાઓમાં સેંકડો ગાય ભૂંયોદિન થયાની ઘટના કરવા કરે છે. જ્યારે સંવત્સરપંચમ વર્ષ એવા ઘોર અત્યાચાર પ્રત્યે આંખ આડા કાન કરીને જીવન જીવવામાં મહત્તા માને છે.

ભેજ આપણે ભારતનિનાં ચિહ્નો નથી તો બીજું શું ? ગોધનના જુદાં જુદાં તત્ત્વો માનવ-જીવનને અનેક રોગથી મુક્ત કરે

કારક છે. છતાં પણ વાપરવો હોય તો શુદ્ધ વનસ્પતિનાં તેલમાંથી બનાવેલો અને ફૂલોના અત્તરથી સુગંધિત કરેલ રંગ વગરનો સાબુ વાપરવો જોઇએ. આજકાલ બજારમાં વેચાતા સસ્તા સાબુ ઘણે ભાગે જનાવરોની ચરબીના અને કોલટારમાંથી બનાવેલા કૃત્રિમ અત્તરોમાંથી બનાવાય છે, જે આરોગ્યને લાભને બદલે હાનિજ કરે છે. પણ રંગબેરંગી સાબુની ગોટીઓનો મોહ છૂટે કેમ ?

અગાઉ નહાવાનું પાણી સુગંધી બનાવીને નહાવાનો રિવાજ હતો. જગવિખ્યાત મોગલ સામ્રાજ્ઞી નુરજહાન ગુલાબનાં તાજાં ફૂલોને નહાવાનાં પાણીમાં નાખીને તે સુગંધિત પાણીથી નહાતી હતી. આજે પણ ઉનાળામાં ઘણી સ્ત્રીઓ બાળકોને નહાવાને પાણીમાં સુગંધી વાળો કે કેશુડાં નાખીને ટાઢાં કે ગરમ પાણીથી નવરાવે છે, સાબુથી નહાવા કરતાં સુગંધી પદાર્થોને પાણીમાં ભીંજવી રાખીને પછી તે ટાઢા પાણીથી અથવા ઉનું કરીને નહાવાથી આરોગ્યને ઘણો લાભ છે.

આપણે ખોરાકની વસ્તુઓમાં પણ સુગંધી પદાર્થોનો છૂટથી ઉપયોગ કરીએ છીએ. શાક, દાળ, કઢી, રાયતાં, વડાં, ભજીઆં, અથાણાં અને ચટણીઓમાં જીરૂં, ધાણાં, તજ, લવીંગ વગેરે હવેજ અને તેજાનાનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. કોથમીર, ફૂદીનો અને મીઠો લીમડો છૂટથી વાપરીએ છીએ. પકવાનો અને બીજી સ્વાદિષ્ટ વાનીઓમાં એલાયચી, જાવંત્રી, જાયફળ, કપુર, કેસર વગેરે સુગંધી વસાણા નાંખીએ છીએ. તે રિવાજ ઉત્તમ છે.

આજકાલ ઘણા લોકો દૂધપાક, શિખંડ, આઇસક્રીમ વગેરેમાં આવા કુદરતી આરોગ્યને લાભકર્તા વસાણાઓને બદલે આરોગ્યને થોડે ઘણે અંશે પણ નુકસાન કરનારા કૃત્રિમ અર્કો અને તેલોનો ઘણોજ ઉપયોગ કરે છે. દેશમાં નીપજતા અને સસ્તા મળતા શુદ્ધ વસાણાઓને છોડીને આવા અર્કો કે તેલો વાપરવા એ ખરેખર મૂર્ખાઇજ છે.

પીવા માટેના કોકટેલ ડ્રીંક અને શરબતોમાં પણ એસેન્સો અને તેલોનોજ ઉપયોગ થાય છે, પણ જો કેવડાના કોડા, ગુલાબનાં ફૂલ વગેરે સુગંધી ફૂલોને ભીંજવીને અને ઉકાળીને તેના પાણીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો એસેન્સો વાપરવાની જરૂર પડે નહિ અને હાનિને બદલે લાભ થાય.

અનેક વિવિધતા ધરાવતા આપણા વિશાળ દેશમાં સુગંધી આપનારી અગણિત વનસ્પતિ દર સાલ થાય છે. આ વનસ્પતિઓનાં મૂળિયાં, પાંદડાં, ફૂલો અને ફળોમાંથી સુગંધીનો ઉપયોગ કરી આરોગ્ય જાળવી લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી દેશને અનેક રીતે લાભ કરી શકાય તેમ છીએ. તે માટે સાચી તમન્ના જાગવી જોઇએ.

(ફેબ્રુઆરી ૧૯૩૮ના " વ્યાયામ " માસિકમાંથી)

૭૩નાં દોષ તે પણ મટાડે છે અને બાળક એ પીડાથી મુક્ત થાય છે. આ ઉપચારો ગામડામાં પ્રસિદ્ધ છે. ગાયના ઘીંગડાંના મૂળનો પસીનાવાળો મેલ ચામડીનાં દાઝી ઉપર અજબ કામ કરાવે છે.

ભરની ગળે કે નાસુર ઉપર:—ગાયના કાન માંહેનો મેલ મેળવી કરી એક તોલા મેલમાં દશ તોલા ગાયનું ઘી નાંખી ગરમ કરીને કપડેથી ગાળી લઇ એક માટીનાં વાસણમાં ભરી દેવું અને એ ઘી નાંખવું. કોઈ વાર રસી કે પાણી હોય તો દબાવીને કાઢી નાંખવું. પછી ગરમ પાણીથી ધોઈ નાંખી તેમજ સાફ કરીને તે ક્ષતવાળા ભાગમાં ઘી ભરવું, રેડવું. આ ઉપચાર હમેશાં કરવાથી હોરિપટલોમાં વધોથી જે ઘા રૂઝાયા ન હોય તેવા ભયંકર નાસુરોને સારાં કરે છે. એવો એમાં અજબ ચમત્કાર છે.

આખા શરીરે થતી ખસ:—ગાયનાં આગળના બે પગ વચ્ચે જે પસીનો થાય છે તે પસીનો ભેગો કરીને તલનાં તેલમાં ઘોળવી ખસવાળી જગ્યાએ માલીસ કરવામાં આવે તો ખસ હંમેશને માટે મટી જાય છે.

ગલગંડ ઉપર:—ગાયના પગની ખરીની વચમાં અને આજુબાજુમાં જે કાદવમેલ છાણ વગેરે વળગેલું હોય તે લઇને ગલગંડ ઉપર દરરોજ લેપ કરે તો ગલગંડનું દરદ મટી જાય છે. એજ પ્રમાણે બાંબલાઈ ઉપર અને બદ ઉપર સવાર સાંજ બે વાર લેપ કરવાથી એ પણ બેસી જાય છે.

મોઢા ઉપર ઘાટ ઉપર પડે છે તે:—ગાયનો પીંછુ લઇને ખીલવાળા મોઢામાં જ્યાં માલીસ કરવામાં આવે તો થોડા દિવસમાં ખીલ મોઢામાંથી જાય છે. જો નવા ખીલ નીકળતા હોય તો લાંબો વખત આ ઉપચાર ચાલુ રાખવાથી બિલકુલ મટી જાય છે.

પેટમાં ભાર રહેલો હોય તો:—ગાયનું મૂતર તોલા બે, સંચળ તોલો ૦ા અને રાઇનું ચૂરણ બે આનીભાર નાખીને હલાવીને સવાર સાંજ બે વાર પાવાથી ઉદર રોગ, પેટની બાદી, વાયુ, અજીર્ણ વગેરે મટી જઈ નીરોગી બને છે. ઉદર રોગ લાંબા વખતનો હોય તો સાત દિવસ સુધી આ ઉપચાર કરવો જોઇએ.

શ્વાસ કાસ અને કફ વિકાર ઉપર:—ગાયનું મૂતર તોલા બે, પીપરીમૂળનું ચૂરણ વાલ બે એકઠાં કરીને સવાર સાંજ બે વાર એક લીલ દિવસ સુધી પીવાનું ચાલુ રાખવાથી શ્વાસ કાસ અને કફ ઉદર કાંઇ બધ જાય છે અને નીરોગી બને છે. આ ઉપચાર ચ

કેટલો મહત્ત્વનો ફાળો આપે છે તે આપણે જોઇશું અને ગોધનના દરેક દરેક તત્ત્વો માનવ જીવનને કેટલાં ઉપયોગી છે તે તપાસશું.

બાળકોને નજર લાગવા ઉપર:—ગાયના શીંગડાં ઉપર એરંડિયું તેલ લગાવી બીજે દિવસે થોડો કપાસ લઇને તે કપાસ વડે ગાયનાં શીંગડા ઉપરથી બધો મેલ લૂછી લેવો. એ મેલા થયેલાં કપાસમાંથી અર્ધો કપાસ સવારે દેવતા ઉપર મૂકી તેની ધુમાડી બાળકને દેવી અને બાકી રહેલા અર્ધા કપાસની સાંજે સૂર્યાસ્ત થવા વખતે ધુમાડી દેવી. એનાથી બાળકને નજર લાગી હોય તો, વારેવારે ઝબકી જતું હોય કે ચમકતું હોય કે ચીસ પાડી ઉઠતું હોય કે રો રો કરતું હોય તો, સ્વભાવ ચીડીઓ થઇ ગયો હોય તો; એ બધું મટી જાય છે અને બાળક નીરોગી બને છે.

બાળક ભરાઈ જવા ઉપર:—ગાયનાં શીંગડાં ઉપર ગાયનું ઘી ચોપડવું અને બીજે દિવસે કપાસ વડે શીંગડાં ઉપરથી બધો મેલ લૂછી લેવો. એ મેલા કપાસમાંથી અર્ધો કપાસ લઇ દેવતા ઉપર મૂકી બાળકને તેનો ધૂપ દેવો અને સાંજે સૂર્યાસ્ત વખતે બાકી રહેલા અર્ધા કપાસનો ધૂપ આપવો. એનાથી ભરાઈ ગયેલું બાળક સારૂ થાય છે, છાતીમાંનો કફ ધુમાડી દીધા પછી છુટો પડે છે અને છાતી હલકી થાય છે. જો સાથે આંચકી આવતી હોય તો સવારસાંજ ફુલાવેલો ટંકણખાર એક વાલ જેટલો ગાયના મુતર સાથે મેળવીને આપવાથી બાળક ભયંકર આફતમાંથી બચી જાય છે અને નીરોગી બને છે.

બાળકનું પેટ ચડી આવવા ઉપર:—ગાયના પગની ખરી ઉપર એરંડિયું તેલ લગાવી બીજે દિવસે કપાસથી લૂછી લઈ મેલ સહિત તેજ કપાસ દેવતા ઉપર મૂકીને તેની પેટ ઉપર ધુમાડી આપવાથી બાળકનું પેટ ચડતું મટી જાય છે, જઠરની પાચનશક્તિ વધે છે અને બાળક નીરોગી બને છે. આ ઉપાય કોઇ કોઇ વાર લાંબા વખતથી પેટ ચડતું હોય તો ચાર ૭ દિવસ સુધી કરવો જોઇએ તો હંમેશને માટે બાળક નીરોગી બની જાય છે.

બાળકના હાથપગ ઉપરનાં ચાંદાં:—કેટલાક બાળકોને હાથ પગ ઉપરના ચાંદાં વખતોવખત થયાજ કરે છે. વારેવારે મટે અને પાછાં થાય પણ કાયમને માટે સારાં થતાં નથી અને ઘણો કંટાળો આવે છે. કેટલાંક બાળકો વર્ષો સુધી હેરાન થાય છે અને કાંઈ દવા અસર કરતી નથી ત્યારે ગાયના શીંગડાંનાં મૂળમાં રહેલો મેલ લેવો. એ મેલ એક તોલો લઇ દસ તોલા ગાયના ઘીમાં નાંખી ગરમ કરી કપડેથી ગાળી લઈ એક નાની બરણીમાં એ ઘી ભરી રાખવું. પછી હાથ પગનાં ચાંદાંવાળા બાળકોને સવાર સાંજ એવ હળેલા ઘાવરાથી ગમે તેટલાં લાંબા વખતનાં જે ચાંદાં નહિ મ

છે. આના જેવો ઉપાય સર્વશ્રેષ્ઠ ભાગ્યેજ બીજો હશે.

શરીરમાં ચળ ખંજવાળ આવે તોઃ—કેટલીક વાર કોઇ કોઇને શરીરમાં એવી ખંજવાળ ઉપડે છે કે જેથી માણસો ઘણા હેરાન થાય છે અને મહિનાઓ સુધી તેમાં સુધારોજ થતો નથી. જ્યારે કોઇ દવા અસર ન કરે ત્યારેજ એક રતલ જેટલું ગોમૂત્ર લઇ કપડેથી ગાળીને પછી સવાર સાંજ બે વાર આખા શરીરે માલીસ કરે તો થોડાજ દિવસમાં આખા શરીરમાં થતી ચળ નાબૂદ થાય છે.

ખસ-ખૂજલી થાય તોઃ—ગાયનું છાણ તાજું લાવીને આખા શરીરે માલીસ કરી અરધા કલાક પછી ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું. આ પ્રમાણે થોડા દિવસ કરવાથી આખા શરીરમાં થતી ખસ, ખૂજલી, ચળ વગેરે મટી જાય છે અને કોઇપણ બીજી દવાની જરૂર પડતી નથી.

નબળાં બાળકો માટેઃ—ઘણાં બાળકો સારો ખોરાક લેવા છતાં પણ શરીરમાં દુબળાં રહે છે અને શરીર મજબૂત થતું નથી. ઘણીવાર એના ઉપચારો કરવા છતાં પણ નબળાઇ દૂર થતી નથી, ત્યારે ગાયનું તાજું છાણ સવારે લાવીને પીઠના ભાગ ઉપર હળવેથી ખૂબ માલીસ કરવું. પંદર મિનિટ માલીસ કરવા પછી બાકીના છાણમાં જરા ગરમ પાણી નાખીને પછી તે છાણ માલીસ કરવું. ત્યારબાદ સ્નાન કરવા જેવા સાધારણ ગરમ પાણીથી આખી પીઠનો ભાગ ધોઇ નાખવાથી સાફ થતાં પીઠના ભાગ ઉપર દશ, વીસ, પચીસ જેટલે ઠેકાણે કાંટા જેવા બહાર નીકળતા જોવામાં આવશે. તે બધા બે આંગળીના નખ વડે ખેંચી લેવાથી બહાર નીકળી આવશે. આ પ્રમાણે એક અઠવાડિયું કરવાથી બધા કાંટા નીકળી જશે અને બાળકની પાચન શક્તિમાં સુધારો થતો જશે અને થોડાજ વખતમાં બાળક નીરોગી અને બળવાન બનશે. કેટલાક માણસો એને પીઠમાં નબળાઇના કાંટા કહે છે. એ નીકળી ગયા પછી બાળક નીરોગી બને છે. (કોઇવાર એક વરસનાં બાળકથી અઢાર, વીસ વરસ સુધીના માણસોની પીઠમાંથી પણ નબળાઇના કાંટા નીકળે છે અને ઉપર પ્રમાણેનો ઉપચાર કરવાથી દરેકને અવશ્ય લાભ થાય છે. કાંટા હોય તેને કોઈ કોઇ વાર જ્વો તાવ પણ હોવાની એક નિશાની છે. કાંટા કાઢી લીધા પછી જ્વો તાવ, અજીર્ણ, નબળાઈ વગેરે બધું મટી જાય છે.

મૃતગર્ભનો પ્રસવ કરાવવા માટેઃ—ચાઢરાંવાળી ફુઝડી ગાયનું તાજું છાણ લાવી તેને ઘૂંટી નાખી કપડેથી ગાળીને દશ તોલા જેટલો છાણનો રસ કાઢી તેમાં તેજ ગાયનું દૂધ તોલા પાંચ મેળવી, હલાવીને, જે બહેનના પેટમાં મૃતગર્ભ હોય તેને પીવરાવી દીધી, કેટલી ક્ષણ કલાકમાં મૃતગર્ભ બહાર આવે છે-પ્રસવ થાય

હોય ત્યારે બજરની મીઠાઈ, બટેટાં, વાલ, વટાણા, ચણા, ગુવારની શીંગ વગેરે ખાવું ન જોઇએ. ખાંડ, ગોળ, સાકરનો પણ ઉપયોગ કરવો ન જોઈએ.

જુલાબ થવા માટેઃ—ગાયનું મૂતર સાફ કપડેથી એકવીસ વખત ગાળીને પાંચ તોલા સવારમાં પીવાથી બે ત્રણ જુલાબ સાફ આવે છે અને પેટ હલકું પડે છે. આ જુલાબનું મહત્ત્વ એ છે કે બીજે દિવસે કબજીયાત ફરીવાર થતી નથી. બીજા દરેક જુલાબો લેવાથી બીજે દિવસે પાછી કબજીયાત જણાવા પામે છે. આ ઉપચાર મોટા માણસો માટે છે; નાના બાળકોને ઉમરના પ્રમાણમાં આપી શકાય.

બાળકના ભરાઇ જવા ઉપરઃ—ગૌમૂત્ર એક ચમચી જેટલું લઇ તેને કપડેથી ગાળીને પછી અરધા વાલ જેટલો તેમાં ગંધીલો વજ ઘસીને ભરાઈ ગયેલાં બાળકને સવાર સાંજ પાવાથી સસણી-વરાધ જેને ભરાઇ ગયું કહે છે તે દરદ મટી જાય છે અને બાળક નીરોગી બને છે. આ બધા ઉપચારો ગામડામાં ભાગ્યેજ કોઇથી અજાણ્યાં હશે.

બાળકોનું પેટ મોટું થવા ઉપરઃ—ગૌમૂત્ર અરધોથી એક તોલો લઇ કપડેથી ગાળીને તેમાં હળદરની ભૂકી અને સંચળ અરધો વાલ જેટલો નાખી સવાર સાંજ બે વાર હમેશાં પીવરાવવાથી બાળકનું પેટ મોટું થયું હોય, પેટ કાણ્ય અને મોટું હોય કે પેટમાં ભાર રહ્યો હોય તો એ બધું દરદ મટી જાય છે.

બરોળના વધારા ઉપરઃ—બાળકોનાં પેટમાં નબળાઇને લીધે બરોળ વધી ગઇ હોય તો ગૌમૂત્ર કપડેથી ગાળેલું અરધાથી એક તોલો લઇ તેમાં કુંવારનો ગર્ભ અરધા વાલ જેટલો અને હળદરની ભૂકી એક વાલ જેટલી નાખી હલાવીને સવાર સાજ બે વાર પાવું. આ પ્રમાણે હમેશાં ચાલુ રાખવાથી બરોળ વધેલી મટી જાય છે. મોટા માણસો માટે ઉપરના પ્રમાણથી ચાર કે છગણું પ્રમાણ વધારીને આપવાથી આરામ થશે.

સોજા ઉપરઃ—કેટલીક વાર કોઇને સોજા થઇ આવે છે. તે મને તેવા ઉપાયથી પણ આરામ થતો નથી ત્યારે ગળો, ચીત્રો, બારંગણા, ચંદ, હળદર, સાટોડી, દીમેજ અને દેવદારને સરખે વજને લઇ તેનું ચૂરણ કરીને તેમાંથી એક એક તોલો ચૂરણ લઇ તેમાં વીસ તોલા પાણી નાખીને ઉકાળી અરધું રહે ત્યારે ઉતારી લઇ ગાળીને ઠરવા દેવું. ઠરી ગયા પછી તેને કપડાથી ગાળીને ગૌમૂત્ર તોલા ચાર નાખીને દિવસમાં બે વાર સવાર સાજ હમેશાં પીવરાવવાથી સર્વાંગ સોજા નહિ મટતા હોય તેને મટાડે છે અને માણસ નીરોગી બને

પેટમાં શૂળ થતું હોય તોઃ—ગોમૂત્ર તોલા બે કપડેથી ગાળીને તેમાં હળદરનું ચૂરણ વાલ એક નાંખી હલાવીને સવારસાંજ પાવાથી થોડાજ દિવસમાં પેટમાં થતું શૂળ હમેશને માટે મટી જાય છે. આ માણસે ચણા, વાલ, વટાણા અને બટેટાં બનતાં સુધી થોડો વખત ખાવાનું મુલતવી રાખવું જોઇએ.

કાનમાં શૂળ થતું હોય તોઃ—ગોમૂત્રને એકવીસ વાર કપડેથી ગાળીને તેનાં ચાર ચાર ટીપાં કાનમાં નાખવાં અને કપાસનાં પુંમડાં કાનમાં રાખવાં. જરૂર પડે તો એથી ત્રણવાર નાખી શકાય. એનાથી કાનનું શૂળ અવશ્ય મટી જાય છે.

કાનમાં રસી નીકળે તોઃ—ગોમૂત્રને કપડેથી ગાળી લઇ તેને જરા ગરમ કરીને નવશેકું રહે ત્યારે તેનાથી સવાર સાંજ બે વાર કાન ધોવાથી થોડાજ દિવસમાં કાનમાંથી નીકળતી રસી બંધ થઇ જાય છે. ત્યારે અંગ્રેજી કોઇ પણ દવાથી કાનની રસી બંધ નથી થતી ત્યારે આ ઉપાય અદ્‌ભુત કામ કરી બતાવે છે. ત્યારે કોઇ પણ ઉપચારમાં સફળતા મળતી નથી ત્યારે વધારે સારામાં સારૂં કામ આ ઉપચારથી થાય છે. એની બરાબરી કરી શકે એવો ઉપાય બાગ્યેજ બીજો હશે.

પાંડુરોગ ઉપરઃ—ગોમૂત્ર તોલા ચાર એકવીસ વાર કપડેથી ગાળેલું અને કરિયાતું તોલો એક લઈ, દશ તોલા પાણીમાં ઉકાળી અરધું રહે ત્યારે ઉતારી લઇ ગાળીને દરવા દેવું. પછી તેમાં ઉપરનું ગોમૂત્ર નાખી સવાર સાંજ એજ પ્રમાણે બે વાર પાવું. આ ઉપચાર એતાલીસ દિવસ સુધી કરવાથી પાંડુરોગ સાથે જીર્ણજ્વર, સર્વાંગ સોજા વગેરે બિલકુલ સારૂં થઇ જાય છે અને શરીર નીરોગી બને છે.

મૂત્રાવરોધ ઉપરઃ—ગોમૂત્ર તોલા બે અને કુવાનું પાણી તોલો એક સાથે મેળવીને સાતવાર કપડેથી ગાળીને પાવું. સવાર સાંજ બે વાર આપવાથી પેસાબની અટકાયત મટી જાય છે. કોઇ કોઇ વાર ગરમીના દરદવાળા દરદીઓને મુત્રાવરોધ થયો હોય તો બે ચાર દિવસ સુધી કે કોઇકને સાત દિવસ સુધી આપવાની જરૂર પડે છે આ ઉપચારથી પેસાબની અટકાયત મટીજાય છે અને છૂટથી પેસાબ આવે છે.

સુસ્તી અને કબજીયાત ઉપરઃ—ગોમૂત્ર તોલા ચાર અને ગોળ વાલ ચાર જેટલો નાખીને હલાવીને એકવીસ વાર કપડેથી ગાળીને પીવાથી શરીરમાં રહેલી સુસ્તી, કબજીયાત, માથાનું ભારી રહેવું, આંખોમાં ગરમી જણાવી વગેરે મટી જાય છે અને શરીર નીરોગી બને છે. આ ઉપાય બિલકુલ નીરોગી થવા સુધી ચાલુ રાખવો સવાર બે વાર લેવું.

છે. કોઇક વખતે કોઇને જરૂર પડે અને વધારે વાર લાગે તોજ બીજી વાર ઉપરનો ઉપચાર બતાવ્યા પ્રમાણે આપી શકાય, પરંતુ મોટે ભાગે બીજી વાર આપવાની જરૂર પડતી નથી. પ્રસવની વેળા ચાલુ થાય તો ઉતાવળ નહિ કરતાં થોડી ધીરજ રાખવાની જરૂરત છે.

આમણુ બહાર નીકળતી હોય તોઃ—ગાયનું માખણ ગુદાના ભાગ ઉપર લગાવી હળવેથી આમણુનો ભાગ બેસાડી દેવો અને ગાયનું છાણુ ગરમ કરીને એક રૂમાલમાં બાંધી તેનો થોડો થોડો શેક દિવસમાં બે વાર કરવો. આ પ્રમાણે થોડો શેક રાખવાથી ગુદામાંથી બહાર નીકળતી આમણુ સ્થાયી થઇ જાય છે અને એની વેદનાથી માણુસ મુક્ત થાય છે. ડાક્ટરોએ તેને આંતરડાંનો ભાગ કાપી કાઢી નાંખવાયીજ મટશે એવા અભિપ્રાયવાળા સંખ્યાબંધ માણુસો આ ઉપચારથી સારા થઇ ગયા છે અને ઓપરેશન કરાવવું પડયું નથી. એવો આશીર્વાદરૂપ આ ઉપચાર છે.

પસીનો અટકાવવા માટેઃ—ગાયનું અડાયું છાણું તોલા ૨૦, અને મીઠું તોલા બે સાથે મેળવી ઘૂંટીને ચુરણ કરવું. પછી કપડછાણ કરીને તે ભૂકી પસીનો થતા માણુસને આખા શરીરે માલીસ કરવાથી પસીનો થતો અટકી જશે. કોઈવાર આ ઉપચાર બે ચાર દિવસ પણ કરવો પડે છે. વધારે નબળાઇવાળાને, ક્ષયરોગવાળાને કે કોઈ પણ રોગીને પસીનો અટકાવવા માટે આ ઉત્તમ ઉપાય છે. એવી કોઇ પણ દવા ડાક્ટરો પાસે નથી કે જે આ ઉપચારની હરિફાઇમાં ટકી શકે. ગામડામાં આવું ડોશીવેદું તો ઘણું દટાઈ રહ્યું છે.

કમળા ઉપરઃ—ગોમૂત્ર કપડેથી એકવીસ વાર ગાળીને પછી દિવસમાં દસથી વીસ વાર નાકથી સૂંઘવું. ગોમૂત્ર નાકમાં જાય એ પ્રમાણે સૂંઘવું અને કાનમાં એકવાર દરરોજ ચાર ચાર ટીપાં નાખવાં. એનાથી કમળાનું દરદ મટી જાય છે.

કૃમિ રોગ ઉપરઃ—ગોમૂત્રને કપડેથી ગાળી લઇ અરધોથી એક તોલો લેવું અને તેમાં વાવડીંગના દસ દાણાનું ચૂરણ કરીને તેમાં નાખી હલાવીને પાવું. સવાર સાંજ બે વાર ચાર દિવસ પાવાથી પેટના કૃમિ નાબૂદ થઇ જાય છે અને મીઠાઇ ખવરાવવામાં નહિ આવે તો ફરીવાર થતા નથી. આ બધા ઉપચારો ગામડામાં ઘણા જાણીતા છે અને ઘણા માણુસો એનો લાભ લે છે.

ગુલ્મ રોગ ઉપરઃ—ગોમૂત્ર કપડેથી ગાળેલું તોલા પાંચ લઇ તેમાં હીંગ વાલ એક, સંચળ વાલ એક અને સાજીખાર વાલ એક નાખી પાવું. આ પ્રમાણે સવાર સાંજ બે વાર દસેક દિવસ પાવાથી પેટનો ગુલ્મ રોગ મટી જાય છે, પેટ સાફ થાય છે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે અને માણુસ નીરોગી બને છે.

દિવસ કરવાથી ગુમડું બેસી જશે અથવા ફૂટીને તેમાંથી રસ નીકળી જઇ મટી જશે. સારૂં થઇ જવા સુધી લેપ ચાલુ રાખવો.

ગલગંડ ઉપરઃ—ગાયનું છાણ અને ગોમૂત્ર બન્ને સરખે ભાગે લઈ તેમાં હળદરનું ચૂરણ એક તોલો નાંખી હલાવીને ઉકાળવું. ઘાડું થાય ત્યારે ઉતારીને ઠરવા દેવું. પછી નવશેકું થાય એટલે ગલગંડ ઉપર બરાબર લેપ કરવો. જેટલી ગાંઠો હોય તે દરેક ઉપર લેપ કરી ઉપર કપાસ મૂકી પાટો બાંધી રાખવો. આ પ્રમાણે સવાર સાંજ બે વાર લેપ કરવાથી થોડા દિવસમાં ગલગંડ સારા થઈ જાય છે. સારૂં થઇ ગયા પછી બે દિવસ વધારે લેપ કરવો.

પછડાટ કે માર લાગવાથી સોજોઃ—પડી જવાથી કે કાંઈ લાગવાથી કે પ્રહાર થવાથી શરીરનાં કોઇ પણ ભાગમાં સોજો અને દુખાવો થતો હોય તો, તેનાં ઉપર ગાયનું છાણ ગરમ કરીને બાંધવાથી દુખાવો અને સોજો મટી જાય છે. કોઈવાર એકાદ દિવસ સુધી પણ આ ઉપાય કરવાની જરૂર પડે છે. આ ઉપાયથી પત્ર કે હાથ મરડાયો હોય કે લચક આવી હોય કે દબાણ આવ્યું હોય અને દુખાવો કે સોજો થયો હોય તો પણ ગાયનું છાણ બાંધવાથી મટી જાય છે. આવા ઉપાયો ગામડામાં ભાગ્યેજ કોઇથી અજાણ્યા હશે.

ખીલ ઉપરઃ—ગાયનું છાણ ગરમ કરીને તેને કપડાંમાં મૂકી નીચોવીને તેમાંથી પાણી કાઢવું. પછી તે પાણીને મોઢા ઉપર થતા ખીલ ઉપર પચાવવાથી ખીલ મટી જાય છે. ઘણા ખીલ હોય તો વધારે દિવસ આ ઉપાય કરવો જોઇએ. જે ખીલ બે ચાર વરસે પણ મટતા નથી તે થોડાજ મહિનામાં આનાથી મટી જાય છે.

છાતી ઉપર, મોઢા ઉપર થતા કરોળીયાઃ—કેટલાક મુરકોને મોઢા ઉપર કે છાતી ઉપર સફેદ ડાઘ પડે છે, તેને કોઇ કોળિયો કહે છે; કોઇ ચીત્રી કહે છે. એ જેને થાય છે તેના મોઢા ઉપર કે છાતી ઉપર ધાબાં ધાબાં દેખાય છે. એટલે સારૂં લાગતું નથી અને કેટલીકવાર સહેલાઇથી મટતું પણ નથી. જેઓ સૌન્દર્યના હિમાયતીઓ છે તેઓ આ વખતે ડોકટરોમાં ઘણો વ્યય કરે છે અને સૌન્દર્ય જળવી રાખવા ખૂબજ શ્રમ લે છે. છતાં એનાં ઉપર કાબુ મેળવી શકાતો નથી. અંગ્રેજી દવાથી એ મટતું હોય એવા દાખલાઓ ભાગ્યેજ મળી આવશે. જો ગાયનું છાણ એનાં ઉપર માલીશ કરીને સવાર સાંજ બે વાર સ્નાન કરવાની ટેવ રખાય તો થોડા જ વખતમાં બધાં ધાબાં નાબૂદ થઇ જાય છે અને સૌન્દર્ય જળવાઈ રહે છે. આવો સાદો અને સર્વોત્તમ ઉપાય ઘરને આંગણે હોવા છતાં ઘણા માણસો એને મટાડવા માટે પૈસાની બરબાદી કરે છે છતાં એમાં સફળ થતા નથી. જ્યારે વગર પૈસે મળતું ગાયનું છાણ

ગર્ભાશય ઉપર ગાંઠ થવી:—ગૌમૂત્ર તોલા ચાર અને ભાંગરાનો રસ બે તોલા સાથે મેળવી એકવીસ વખત ગળી એ પ્રમાણે સવાર સાંજ બે વખત પાવાથી ગર્ભાશય ઉપરની ગાંઠ જે કોઇ રીતે મટી શકતી નથી તે મટી જાય છે. ધીરજ રાખીને લાંબા વખત સુધી આ ઉપચાર ચાલુ રાખવો જોઇએ. કોઈવાર ત્રણ મહિનાથી પણ વધુ વખત લાગે છે. શરૂઆત હોય તો જલદી મટી જાય છે.

સુવારોગના સોજા ઉપર:—ગૌમૂત્ર બે તોલા સાત વખત ગળોસુ અને દેવદાર્વાદિકવાથનો ઉકાળો તોલા પાંચ સાથે મેળવીને સવાર સાંજ બે વાર પાવાથી સાત દિવસમાંજ કરદી રોગમુક્ત બને છે અને શરીર તીરોગી થઇ જાય છે. સારૂં થયા પછી એકવીસ દિવસ સુધી મીઠાઇ કે વાયડો ખોરાક કાંઈ આવો ન જોઇએ. સાદો ખોરાક લેવો. ગામડામાં આ ઉપચારો ભાગ્યેજ કોઈથી અજાણ્યા હશે.

ગંધવાળો પસીનો થાય તો:—ગાયનું છાણ હમેશા આખા શરીરે ચોળીને જો સ્નાન કરવાની ટેવ રાખે તો પસીનામાંથી આવતી દુર્ગંધ મટી જાય છે પણ એમાં ઉતાવળાઓનું કામ નથી. આ ઉપાય ઘણા લાંબા વખત સુધી ચાલુ રાખવાથી ફાયદો થાય છે. એક બે દિવસમાં લાભ મેળવવાની આશા રાખનારા માટે આ ઉપાય નથી.

શરીર ઉપરનો મેલ દૂર કરવા માટે:—ગાયનું છાણ લઇ તેમાં જરા પાણી નાંખીને હલાવીને પાતળું કરી આખા શરીરે ચોળીને પછી સ્નાન કરવાથી શરીર ઉપરનો મેલ દૂર થઈ ચામડી સુંવાળી અને નરમ મુલાયમ બને છે. જેઓએ આ અનુભવ લીધો છે તેઓ ભાગ્યેજ સાબુને આરોગ્યની દૃષ્ટિએ પસંદ કરશે. ગાયનું છાણ શાન્તિ વધારનાર છે. ગોંડલ સ્ટેટના આજી દીવાન સાહેબશ્રી રણછોડદાસ પટવારી આજે ૬૫-૭૦ વરસની અવસ્થાએ પહોંચ્યા હશે. તેમણે હજી સુધી સાબુનો ઉપયોગ જીંદગીભરમાં કર્યો નથી અને ગાયનું છાણ શરીરે ચોળીને હમેશાં સ્નાન કરવાનું કોઇ દિવસ ચૂક્યા નથી. આજે પણ આ તેમનો નિયમ તૂટયો નથી. જેમણે છાણનું રહસ્ય જાણ્યું છે પરંતુ ગાયનાં પવિત્ર છાણનું માહાત્મ્ય જેમણે અનુભવ્યું છે, એનાં રહસ્યો જેણે જાણ્યા છે, તેઓ અપવિત્ર સાબુને અડે પણ શા માટે? અને પવિત્ર ગાયના છાણનાં જેમણે લાભ જોયા જાણ્યા છે તેઓ છોડે પણ શા માટે?

ઘુમડાં ઉપર:—ગાયનું છાણ અને ચૂનાર લેપ કરીને હલાવીને ઘાટ જેવું કરી તેને માટીના વાસણમાં ગરમ કરી, ઉકાળીને ઘાટું કરી જેટલે ઉતરી લેવું અને ઘુમડા ઉપર થોડું ગરમ હોય ત્યારે તેનો લેપ લગાડી ઉપર કપડાં નાખીને ઘારો બાંધી રાખવો. આ પ્રમાણે દરરોજ સાંજ સવાર લેપ કરવો. આ પ્રયોગે ઘણા

નથી. એ માતા જે બાળકોને નીકળે છે તેમને ગાયના અડાયાં છાણાંની રાખ કપડે છાણીને તે શરીર ઉપર લગાવવાથી શીતળાનાં ચાંદાં જલદી રૂઝાય જાય છે. રસી નીકળતી હોય તો બંધ થાય છે. રસી ગંધાતી હોય તો તેમાં જીવ પડવાની શંકા રહે છે. આ વખતે જે બાળકને અડાયાં છાણાંની રાખ આખા શરીર ઉપર લગાવવાનું વખતોવખત ચાલુ રાખ્યું હોય તો તેમાં જીવ પડી શકતા નથી અને ગંધાતી રસી પણ બંધ થઇ રૂઝાય જાય છે. આ ઉપચાર જૂનોજાણીતો અને જગજાહેર છે. એવો સારો ઉપાય એ દરદ માટે દુનિયાભરમાં બીજો કોઈ નથી.

બાળકોના પેટના કૃમિ ઉપરઃ—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ કપડેથી ચાળીને એક તોલા જેટલી લેવી અને તેમાં પાંચ તોલા જેટલું પાણી નાંખી તેમાં વાવડીંગના પાંચ દાણાનું ચૂરણ નાખી હલાવીને કપડેથી છાણી લઇ તે પાણીનાં ત્રણ ભાગ કરી સવારે, બપોરે ને સાંજે પાવું. આ પ્રમાણે બે ત્રણ દિવસ પાવાથી પેટના કૃમિ મટી જાય છે.

હાથપગના સોજા ઉપરઃ—કોઈ માણસને હાથ કે પગના કોઇ પણ ભાગ ઉપર કોઇ પણ કારણથી સોજો થયો હોય તો તેના ઉપર દરરોજ દિવસના બે ત્રણ વાર ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ લગાવી ઉપર કપડાંનો પાટો બાંધી રાખવાથી મટી જાય છે. એ ભાગને ઠંડી હવા લાગવા દેવી ન જોઇએ તો તે જલદી મટે છે.

હાથ કે પગના મરડાવા ઉપરઃ—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ હાથ પગનો જે ભાગ મરડાયો હોય તેના ઉપર જરા વધારે પ્રમાણમાં પાથરીને કપડાંનો પાટો બાંધી રાખવો. સવાર સાંજ બે વાર આ પ્રમાણે નવી રાખ બાંધવાથી બે ચાર દિવસમાંજ મરડાયેલો ભાગનો દુખાવો અને સોજો મટી જાય છે અને એક પાઇનો પણ આમાં ખર્ચ થતો નથી. ડોક્ટરી ઉપચારના હિમાયતીઓએ આ અજમાવી જોવાની વિનતી છે.

માથાના દુખાવા ઉપરઃ—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રા ઘણો વાર માલીસ કરવાથી માથાનો દુખાવો મટી જાય છે.

ભમરી કે રાતી આખ કરડવા ઉપરઃ—ગાયનાં અડા છાણાંની રાખ કરડેલા ભાગ ઉપર લગાવ્યા કરવાથી સોજો અને દુખાવો બધું મટી જાય છે.

ચાંદાં કે વ્રણ ઉપરઃ—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ ગાયના ઘી સાથે મેળવીને લગાવવાથી શરીરના ગમે તે ભાગનાં ચાંદાં કે વ્રણ રૂઝાઇ જાય છે.

એને હંમેશને માટે મટાડે છે. પણ સુધારકોને આવા ઉપાય કરવાનું કોણ સૂચવે અને સાબુના શોખીનોને કરવું પણ કેમ ગમે ?

ઉલટી ઉપરઃ—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ બે વાલ કપડે ચાળીને લેવી અને તેમાં ચાર દાણા કાળાં મરીનાં ઘૂંટી નાંખીને પાણી સાથે લેવાથી ઉલટી બંધ થઇ જાય છે. કોઇને વારે વારે ઉલટી થતી હોય તો ચાર ચાર કલાકને અંતરે ત્રણ વાર પણ આપી શકાય.

શીળસ ઉપરઃ—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ લઇને આખા શરીરે માલીશ કરવાથી શરીરમાં થતી ખંજવાળ બંધ થાય છે અને એ રાખનો વધારે વખત ઉપયોગ કરવાથી શીળસનાં નીકળતાં ટીમણાં બેસી જાય છે. એને દિવસમાં ત્રણથી ચાર વાર આખા શરીરે માલીસ કરવી અને જરૂર પડે તો ત્રણ ચાર દિવસ સુધી એ પ્રમાણે ચાલુ રાખવું.

ભરનીંગળ ઉપરઃ—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની કપડે છાણેલી રાખ લઇને એની બૂકી ભરનીંગળ થતાં ગડ, ગુમડા કે ગમે તે ભાગમાંથી રસી લાંબી વખતથી નીકળતી હોય તેમાં ભરવાથી ગમે તેટલું જૂનું ભરનીંગળ મટી જાય છે. સવાર સાંજ બેવાર તેમાં રાખ ભરવી જોઇએ અને એ પ્રમાણે લાંબા વખત સુધી ચાલુ રાખવાથી તે અવશ્ય મટી જાય છે.

ભગંદર ઉપરઃ—ભગંદરમાંથી હમેશાં રસી નીકળતી હોય કે ભગંદરનું ઓપરેશન કરાવ્યા પછી જેઓને ઘા રૂઝાતો જ નથી અને વરસો સુધી તેમાંથી રસી નીકળ્યાજ કરે છે અને કોઈ ઉપાય કામ નથી આવતો ત્યારે ગાયના અડાયા છાણાંની રાખ કપડે ચાળેલી તે ઘામાં સવાર સાંજ બે વાર ભરવામાં આવે તો થોડા વખતમાં ભગંદરમાંથી રસી નીકળતી બંધ થાય છે અને ઘા રૂઝી જાય છે. આ ઉપાય કાળજીપૂર્વક લાંબા વખત સુધી કરવો જોઇએ.

સૂકાં ખરજવાં ઉપરઃ—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ ગાયના માખણમાં મેળવીને લગાવવાથી સૂકું ખરજવું મટે છે.

લીલાં ખરજવા ઉપરઃ—ગાયનાં અડાયા છાણાંની રાખ સવારે સાંજ બે વાર ખરજવાં ઉપર પાથરીને ઉપર કપડાનો પાટો બાંધી રાખવાથી થોડા વખતમાં લીલું ખરજવું મટે છે. એ દરદ પરેશાન કરી મટતું નથી. માટે કાળજીપૂર્વક લાંબા વખત સુધી આ ઉપાય કરવો જોઇએ તોજ લાભ થાય.

શીતળા ઉપરઃ—[illegible] ખોડી [illegible] ખોડ પણ રહે છે. એને માટે અકસીર [illegible] કે [illegible]

ગણાય. આપણે ત્યાં અત્યારે સિગારેટ પીનારા લોકોની સંખ્યા વધતી જાય છે, પણ બીડી પીનારાઓની સંખ્યા પહેલાં કાંઈ ઓછી ન હતી. ચલમ પીનારા અને તપખીર સુંઘનારા લોકોના પંથ છોડી દઈએ તો પણ તમાકુ-ચૂનો ખાનારા લોકોની સંખ્યા થોડી નથી, પણ હવે દિવસે દિવસે તમાકુ ખાનારા લોકોનો વર્ગ ઓછો થવા લાગ્યો છે. એટલી વાત ખરી છે કે ધૂમ્રપાન કરવા કરતાં તમાકુ ખાવામાં થોડું નુકસાન છે. ધૂમ્રપાન કરવાની ફેશન થઈ પડી હોવાથી એમાં કેટલું નુકસાન છે એનો સામાન્ય પ્રજાને ખ્યાલ પણ નથી. તમાકુમાં નિકોટીન નામનું કાતિલ ઝેર હોય છે. એની અસર હૃદય અને રક્તવાહિનીઓ પર થાય છે. ખાસ કરીને હૃદયના પર તમાકુની માઠી અસર ઘણી થાય છે. ધૂમ્રપાનને લીધે લોહીનું દબાણ વધે છે અને હૃદયના ધબકારા વધારે પડવા લાગે છે.

તમાકુમાં ઝેર હોય છે એ વાતની ખબર લોકોને ૧૬મી સદીથી છે. જ્યુન નિકોટ નામના વૈદ્યે ૧૫૫૯માં ફ્રેન્સરના દરદ ઉપર તમાકુનો ઉપયોગ કરવાની સૂચના કરી હતી. એ પ્રમાણે કેટલાંક દરદોમાં તમાકુનો જુદી જુદી રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવતો. જ્યુન નિકોટ નામના વૈદ્યે તમાકુમાં રહેલા ઝેરની શોધ કરી હોવાથી એ ઝેરને નિકોટીન કહે છે. દવા તરીકે અત્યારે તમાકુનો ઉપયોગ બહુજ ઓછો કરવામાં આવે છે. ડો. મેડોક અને ડો. કોલરે જુદા જુદા પ્રયોગો કરીને એમ પૂરવાર કર્યું છે કે ખૂબ વધારે પ્રમાણમાં ધૂમ્રપાન કરવાથી મનુષ્ય લંગડો થાય છે. લંગડાપણાની સાથે ધૂમ્રપાનને સંબંધ છે એ વાત સાંભળીને ઘણાં લોકોને અતિશય આશ્ચર્ય લાગશે. ધૂમ્રપાનને લીધે રક્તવાહિનીઓનો એટલો બધો સંકોચ થાય છે કે કોકવાર લોહીનો પ્રવાહજ ચાલતો અટકી જાય છે. હાથપગનાં આંગળાં, હથેળીઓ, કે પગનાં તળિયાંની ગરમી લેવાથી એ તકાવતની તરતજ ખબર પડે છે. ધૂમ્રપાન કરતાં પહેલાં અને ધૂમ્રપાન કરતી વખતે શરીરની ગરમીમાં કેવી રીતે ફેર પડતો જાય છે, એનું નિરીક્ષણ કરીને વૈજ્ઞાનિકોએ ઉપરનો સિદ્ધાંત જાહેર કર્યો છે. દરરોજ લગભગ ૩૦-૪૦ સિગારેટો પીનારા મનુષ્યના હાથપગની આંગળીઓની ગરમી એકસુ સિગારેટ પીતાંની સાથેજ કેવી રીતે ઓછી થઇ જાય છે, એ કરી જોવા જેવો પ્રયોગ છે. આ પ્રમાણે ગરમી વધારેમાં વધારે સાત ડીગ્રી સુધી ઓછી થઇ શકે છે.

બકરીનું દૂધ

ગાયના ધારોષ્ણ દૂધથી બીજે નંબરે બકરીનું દૂધ આવે છે. એમાં ગાયના દૂધના જેટલાજ 'એ' વિટામીન્સ હોય છે, વિટામીન બી. સી. અને ડી થોડા ઓછા હોય છે. વિટનમાં બકરીનું દૂધ

માથાના વાળમાં જુ લીખ નહિ પડવા માટે:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ; માથાના વાળમાં દરરોજ માલીશ કરવામાં આવે તો માથામાં થતી જુ-લીખનો નાશ થઇ જાય છે.

ગંદકી દૂર કરવી હોય તો:—ઘરમાં કે ઘરની આજુબાજુમાં જ્યાં જ્યાં ગંદકી હોય ત્યાં ત્યાં જો ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ છાંટી દીધી હોય તો ગંદકી દૂર થાય છે આ ઉપાય દરેક માણસે અજમાવી જોવા જેવો છે અને ફીનાઇલ છાંટીને નાણાં નાખી દેનારાઓએ તો અવશ્ય આ ઉપાય અજમાવી જોવાની વિનતી છે કે જે ફીનાઇલ કરતાં વધારે કામ કરે છે અને પૈસા ખરચવા પડતા નથી.

અનાજમાં જીવાત નહિ પડવા માટે:—ઘઉં, જાર, મગ, વાલ, વટાણા, ચણા વગેરે અનાજ વધારે વખત રાખવું હોય તો એમાં જીવાત પડે છે અને સડો લાગે છે. પણ અનાજમાં રાખ ભેળવી હોય તો પછી તેમાં જીવાત પડવાની કે સડી જવાની ધાસ્તી રહેતી નથી. દરેક ગામડામાં અનાજનાં રક્ષણ માટે રાખ ભેળવીને ભરી રાખવાનો નિયમ જમાના જૂનો ચાલ્યો આવે છે. ગામડાના દરેક ખેડૂતો અનાજના જથાને એજ રીતે વરસો સુધી જાળવી રાખે છે અને સૌની જાણીતી વાત છે કે રાખ ભેળવ્યા પછી અનાજમાં જીવાત પડવાનો ભય રહેતો નથી, આખી દુનિયામાં એનાં જેવો સસ્તો, સાદો અને સરળ ઉપાય બીજો કોઇ નથી. એ જંતુનાશક વગર પૈસાનો આ ઉપાય ગરીબ ખેડૂતોને કેટલો બધો આશીર્વાદરૂપ છે !

વાસણો સાફ કરવા માટે:—કોઇ પણ ધાતુનાં વાસણો માંજીને સાફ કરવા માટે આજે સુધરેલી દુનિયામાં અનેક જાતની શોધખોળ કરવામાં આવી છે, જેને આધારે બનાવેલી જુદી જુદી દવાઓ મોટા જથામાં બજારોમાં મળે છે અને જુદી જુદી ધાતુને માટે જુદી જુદી અલગ દવાઓ બનાવવામાં આવી છે. જેનો ઉપયોગ કરવાથી લાખો રૂપિયા પરદેશમાં ખેંચાઈ જાય છે અને તેટલા પ્રમાણમાં આપણો ગરીબ દેશ વધારે ગરીબાઇનો ભોગ બને છે. જ્યારે આપણા દેશમાં રાખના ઢગલા ઉકરડા ઉપર ઠેકાણે ઠેકાણે પડેલા જોવામાં આવે છે. જે રાખના ઢગલામાં દોઈ પણ ધાતુને સાફ કરવાનો એવો અદ્‌ભુત ચમત્કાર સમાયેલો છે કે આજે પણ તેની દરીદ્રતામાં વિલાયતી કોઈ પણ શોધ ટકી શકે તેમ નથી. એવી અદ્‌ભુત વસ્તુ હોવા છતાં એ રાખનો માત્ર ખાતરમાંજ ઉપયોગ થઇ રહ્યો છે. આ એકજ વસ્તુ દરેક ધાતુને સાફ કરવાનું સામર્થ્ય ધરાવે એ એકી અજબની વાત નથી. છતા એ દિશામાં આપણા દેશના કેળવાયેલા વર્ગનું ધ્યાન ખેંચાતું નથી એ મોટી દિલગીરીની વાત

સિદ્ધાંત ડો. ઓગસ્ટ રોસીયર નામના સ્વીસ સંશોધકે અનેક પ્રયોગોને અંતે રજુ કર્યો છે. સૂર્યકિરણોનું પૃથક્કરણ કરીને એના ગુણધર્મોનું સંશોધન કરવામાં તેણે કેટલાંય વર્ષો ગાળ્યાં હતાં. આખરે ૧૯૦૩ માં તેણે સૂર્યકિરણોનો દવા અને તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ કેટલો બધો ઉપયોગ છે એ વાત જાહેર કરી. સૂર્યસ્નાનના આદ્ય પ્રવર્તક તરીકે દુનિયામાં તે મશહૂર છે. સૂર્યકિરણના સ્નાનની તેણે આપેલ માહિતી આ રહી:-"સૂર્યસ્નાન એકદમ સાદી વાત નથી. મરજીમાં આવે ત્યારે ને ફાવે તેવી રીતે તડકામાં બેસવાથી કે ફરવાથી એનો ફાયદો થતો નથી. જો શાસ્ત્રીય રીત પ્રમાણે સૂર્યસ્નાન કરવામાં આવે તોજ એનાથી ફાયદો થાય છે. જોઇએ એના કરતાં વધારે વખત સુધી સૂર્યસ્નાન કરવાથી ફાયદાને બદલે નુકસાન વધારે થાય છે. સૂર્યસ્નાન એ કુદરતી રીતે કોઇ પણ મનુષ્ય કરી શકે એવું હોવાથી દરેક જણ એનો લાભ ઉઠાવી શકે છે. અનેક માનસિક વિકારોથી માંડી અસાધ્યમાં અસાધ્ય ગણાતાં શારીરિક દરદોને માટે સૂર્યસ્નાનની દવા રામબાણ નીવડે છે. ચામડીના દરદોવાળા અને લોહીવિકારના દરદીઓને સૂર્યસ્નાનના ફાયદા તરતજ જણાવા માંડે છે. સૂર્યસ્નાન કરવું હોય તો તે સવારના તડકામાંજ કરવું જોઇએ. સ્નાન કરતી વખતે શરીર પરના કપડાં ઉતારી મૂકવા પડે છે એ વાત જણાવવાની જરૂર નથી."

સાકર ઝેર છે!

ઓસ્ટ્રિયાના જાણીતા ડોકટર પોલ કાર્ટને અન્ન સંબંધે એક સંશોધન પર પુસ્તક લખ્યું છે. એમાં તેમણે જુદા જુદા ખાદ્ય પદાર્થોનું શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિએ પૃથક્કરણ કરીને પ્રત્યેક પદાર્થના ગુણદોષ બતાવ્યા છે. એમના મત પ્રમાણે સાકર એ એક ભયંકર વિષ છે. મનુષ્યનો જીવ લેનારા એવા જે ત્રણ ખાદ્ય પદાર્થ તેમણે જણાવ્યા છે એમાં સાકરને પહેલું સ્થાન આપ્યું છે. ઝેરી સાપના વિષને આપણે જેટલા પ્રમાણમાં પ્રાણઘાતક સમજીએ છીએ તેટલાજ પ્રમાણમાં ડો. કાર્ટન પોતે સાકર મદિરા અને માંસ, આ પદાર્થોને પ્રાણઘાતક કહે છે. સાકરના પ્રચારને લીધે આજે રોગોની કેટલી સંખ્યા વધી છે એની કલ્પના મુશ્કેલ આપી શકાય એમ નથી. સાકર નૈસર્ગિક અન્ન નથી; કૃત્રિમ અને બનાવટી પદાર્થ છે. જે દ્રવ્યો શરીરને પોષક અને આવશ્યક હોય છે તે સાકર બનાવતી વેળાએ બળી જાય છે-તદ્દન નષ્ટ થઇ જાય છે. આથી સાકરને મરેલું અન્ન કહેવું અયોગ્ય છે. સાકર અને દારૂની વચ્ચે અનેક પ્રકારનું સરખાપણું છે. બંનેમાં જે ઘટક દ્રવ્યો છે, અપાયકારક દ્રવ્યો છે તે ઘણાંખરાં એકજ છે. બંનેમાં ઉત્સાહ ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ છે, પણ શરીરના [illegible] પોષક થાય એવાં જીવનતત્ત્વો નથી. સાકરને લીધે સૌથી

પીનારાં લોકોની સંખ્યા ઝમણાં ઝમણાં વધવા લાગી છે એ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી વાત છે. અત્યારે ત્યાં લગભગ બકરીનું દૂધ બે કરોડ ગેલન ખપે છે. બકરીનું દૂધ ગાયના દૂધ કરતાં જલદી પચે છે. એમાં કોઈ પણ જાતના રોગના જંતુઓ નથી હોતાં. હંમેશાં નિયમિતપણે બકરીનું દૂધ પીનારની ચામડી મુલાયમ રહે છે અને શારીરિક કાંતિમાં વધારો થાય છે. મધ્યમ વર્ગના લોકોને ગાય કરતાં બકરી પાળવી એ પરવડે છે, એટલુંજ નહિ પણ કોઈ પણ દરજ્જાના મનુષ્યને પોસાઇ શકે એટલું થોડું ખરચ આવે છે. નાના બાળકોને માટે દૂધ તરીકે ગાયનાં કરતાં બકરીના દૂધનો વધારે ઉપયોગ થાય છે.

પાણીનો દવા તરીકે ઉપયોગ

પાણી એ સૌથી સારામાં સારી દવા છે અને એમાં અનેક જાતના ઔષધિય ગુણધર્મ છે એ વાત ઘણાં લોકો જાણતા નહિ હોય. ડો. હાઉઝલ નામના ફ્રેંચ ડોક્ટરે પાણીનું વૈજ્ઞાનિક પૃથક્કરણ કરીને નીચેની માહિતી પ્રગટ કરી છે:-"સવારે, સાંજે, જમતા પહેલાં કે જમ્યા પછી કોઇ પણ વખતે પેટ ભરીને ઠંડુ પાણી પીવાથી મનુષ્યની તંદુરસ્તી સચવાઈ રહે છે અને તેના બદનમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે. ઉકળતું પાણી પણ ઉપયોગી હોય છે. ગરમ પાણીમાં માંદા માણસને પોષણ આપવાનું અપૂર્વ સામર્થ્ય છે. પેટ સાફ કરવાની દૃષ્ટિએ ઉકળતા પાણી જેટલી ઉપયોગી બીજી કોઇ પણ ચીજ નથી. શરીરની ક્રિયાઓ સુવ્યવસ્થિત અને સુસંગત રીતે ચલાવવામાં ઉકળતા પાણી જેવી બીજી કોઈ પણ નસ્યવાન દવા નથી. દરરોજ સવારે નિયમપૂર્વક એક કપ ભરીને ઉકળતું પાણી પીવાથી તબિયતની તકરાર કરવાનો પ્રસંગ ભાગ્યેજ ઉપસ્થિત થશે. એક કપ ઉકળતા પાણીમાં લીંબુના રસના બે ત્રણ ટીપાં નાખવાથી વધારે ફાયદો થશે. આ પેયને લીધે શરીરની શુદ્ધિ થવા ઉપરાંત શરીર નિરોગી પણ થાય છે. શરીરના કોઈ પણ જાતનું દરદ થયું હોય તો પ્રકૃતિ પ્રસન્ન કે ગરમ કે ઠંડા પાણીના ઉપચારથી જલદી સુધરે છે. કોઈવાર ઠંડાં પાણીથી આરામ થાય છે તો કોઈવાર ગરમ પાણીથી ફાયદો થાય છે. મનુષ્ય જો દરરોજ પેટ ભરીને ઠંડુ પાણી પીવાનો અભ્યાસ રાખે તો તેને માંદા પડવાનો પ્રસંગ ભાગ્યેજ આવે."

સૂર્યસ્નાનનું મહત્ત્વ

સૂર્યસ્નાનને નિરોગીપણાનું આવશ્યક અંગ ગણવું જોઈએ કારણ સૂર્યકિરણોમાં રહેલ કેટલાક અણુઓ મનુષ્ય શરીરને પોષણ આપે છે. એટલુંજ નહિ પણ શરીરે રહેલ નિરોગી અને તંદુરસ્તી કેળવવાનું કેન્દ્ર તેમજ સૂર્યકિરણોનું તેજ ચામડીપર પડતું નથી ત્યાં સુધી શરીરનાં સ્નાયુ અને નિયમિત કેળવણી મનુષ્ય કે કોઈ પણ પ્રાણી પામી શકતાં નથી, એટલે

બધો ઉપયોગ કરીએ લીએ કે તેના વિના આપણાથી ટકી શકાય નહિ. દૂધમાં પ્રોટીન હોય છે; જુદા જુદા ક્ષાર ચરબી હોય છે; વિટામિન 'એ' હોય છે; એ ઉપરાંત થોડીક સાકર પણ હોય છે. દૂધથી શરીરનું પોષણ ને સંવર્ધન બને થાય છે. દૂધથી સ્નાયુઓ બળવાન બને છે. સ્ફુર્તિ આવે છે, હૃદયની શક્તિ વધે છે અને મગાવરોધ ને અપચનનો રોગ ગમે એટલો જૂનો હોય તો પણ થોડા દિવસ માત્ર દૂધ પર રહેવાથી મટી જાય છે. સ્વભાવથીજ દૂધ મધુર ને સ્વાદિષ્ટ હોય છે. દૂધમાં એટલી બધી મીઠાશ હોય છે કે તેમાં ખાંડ કે સાકર નાખવાની પણ જરૂર પડતી નથી. દૂધને ઉકાળીને બનાવેલા પદાર્થોમાં જીવનસત્ત્વો બળી જાય છે. માવો, બાસુંદી, કન્ડેન્સડ મીલ્ક, દૂધની ભૂકી, ચોકલેટ વગેરે પદાર્થોમાં દૂધના ગુણનો નાશ થઇ જાય છે.

ધારોષ્ણમમૃતોપમમ્ । ધારોષ્ણ દૂધને વૈદકશાસ્ત્રમાં અમૃતની ઉપમા આપી છે એ ખોટી નથી. દરરોજ સવારના પહોરમાં ગાય ઉકાળાને બદલે જો તાજું તાજું ગાયનું ધારોષ્ણ દૂધ પીવા મળે તો આપણને માંદા પડવાનો ને વૈદ-ડોકટરોનાં બીલ ભરવાનો વખત આવેજ નહિ. ગરમ કરેલા દૂધ કરતાં ઠંડા દૂધમાં જીવનદ્રવ્યો વધારે હોય છે; પણ જેમને ઠંડે દૂધ ભાવતું ન હોય તે લોકો દૂધ થોડું ગરમ કરીને પીવે તોપણ કાંઈ હરકત નથી. દૂધ વધારે ઉકાળવાથી એની અંદરના જીવનસત્ત્વો બળી જાય છે, ક્ષાર ઓછા થાય છે અને ચરબી પચવામા ભારે થાય છે.

માંદા માણસો માટે દૂધનો ખોરાક તરીકે સરસ ઉપયોગ થાય છે. અનેક દરદો માત્ર દૂધ ઉપર રહેવાથી મટે છે. એનો વિસ્તાર કોઈવાર કરીશું.

ખોરાકનું વૈજ્ઞાનિક પૃથક્કરણ

રસાયનશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ ખોરાકનું પૃથક્કરણ કરીએ તો આપણા શરીરને બાર ખનિજ દ્રવ્યોની જરૂર પડે છે, એવું વૈજ્ઞાનિકો કહે છે. સોડિયમ, પોટેશિયમ, કેલશિયમ, મેગ્નેશિયમ, કલોરિન, આયોડિન, ફોસ્ફરસ, સલ્ફર, મેંગેનિઝ, તાંબુ, લોહ અને સીસુ. આટલાં દ્રવ્યો આપણા ખોરાકમાં હોય તો એને આદર્શ ખોરાક કહી શકાય. શાકાહારમાં આ બધાં દ્રવ્યો ભરપૂર પ્રમાણમાં હોય છે. એ બધામાં કેલ્શિયમનો પ્રશ્ન સૌથી વધારે મહત્ત્વનો છે. હાડકાં મોટા થવા માટે એની ઘણી જરૂર પડે છે; પણ પાંદડાભાજીઓ અને અમુક ફળભાજીઓ સિવાય બીજા કોઈપણ અનાજ કે દળમાં કેલ્શિયમ હોતો નથી. લીલી શાકભાજીમાં ખાસ કરીને કોબી, મૂળા, બીટ, કોબીફલાવર વગેરેમાં કેલ્શિયમ ઘણો હોય

વધુ અસર જો કશાની ઉપર થતી હોય તો તે દાંત ઉપર થાય છે. દરઘડી મીઠાઇ જેવા ગળ્યા ગળ્યા પદાર્થ ખાનારા બાળકોના દાંત વધારે બગડેલા માલમ પડી આવે છે. સાકરના અતિસેવનને લીધે મધુમેહ જેવા રોગ થાય છે એ તો સર્વને જાણીતું છેજ. સાકર એ આધુનિક સુધારણા છે. ગોળ જેવા ઉપયોગી પદાર્થને બાજુએ ખસેડી મૂકી સાકરે પોતાનું વર્ચસ્વ સ્થાપન કર્યું છે, પણ એથી કરી જનસમાજના આરોગ્ય ઉપર કેટલી વિઘાતક અસર થઈ છે એની કલ્પના મુખ્યાં કરી શકાય એમ નથી. સર્જન ગીલ્ડને જુદા જુદા દેશના આંકડા મેળવીને એવું સિદ્ધ કર્યું છે કે જે રાષ્ટ્રો સધન છે એજ રાષ્ટ્રોમાં સાકરનો ખપ સૌથી વધારે છે. પોતાની શ્રીમંતાઈ બતાવવા સારૂ આપણે ત્યાં મુખ્યાં ઘણા લોક કારણ ન હોવા છતાં સાકરનો ઉપયોગ કરે છે એ આપણે પ્રત્યક્ષ જોઇએજ છીએ. આજ દુનિયાના સુધરેલાં રાષ્ટ્રોના આરોગ્યની તપાસ કરીએ તો દંતરોગ, કેન્સર અને મધુમેહ આ દરદોનો કેટલા પ્રમાણમાં વધારો થયો છે તે દેખાઇ આવશે. ૧૮૬૦ ની સાલમાં સુધરેલાં રાષ્ટ્રમાંના શ્રીમંત લોકોને સાધારણપણે દર માણસ દીઠ ૩૫ પૌંડ સાકર બસ થતી હતી પણ હવે ૧૯૩૫ ની સાલમા આ પ્રમાણ બમણાથીયે વધારે એટલે ૯૦ પૌંડ સુધી ગયું છે અને એને લીધેજ એનું દુષ્પરિણામ નજરે પડે છે. સાકર આજ જે કૃત્રિમ સ્વરૂપમા છે તે સ્વરૂપમા તેનો ઉપયોગ ન કરતા એના નિસર્ગસિદ્ધ-કુદરતી સ્વરૂપમા ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે શરીરને હિતાવહ થવા સિવાય રહેતી નથી. મધ, શેરડી, ખજુર, દ્રાક્ષાદિ ફળો, વનેર પદાર્થોમા ખરી કુદરતી સાકર હોય છે. એટલે છેવટે નેચરિંગ ઇઝ બેટર ધેન નરિંગ એ આપોઆપજ સિદ્ધ થાય છે.

દુધ-ખોરાક તરીકે

કેટલાક કહા [illegible] દુધને "[illegible]" કહે છે. ચીન અને [illegible] લોકોની પણ [illegible] છે [illegible] પુરી [illegible] પણ દુધનો [illegible] પોષણ કરે છે. મનુષ્યના સિવાય [illegible] સિવાય [illegible] દુધ [illegible] નથી. [illegible] સિવાય [illegible] દુધ [illegible] નથી. એટલે કેટલાક લોકોની વિચારસરણી એવી છે કે દુધ [illegible] નથી [illegible] એવી [illegible] પણ [illegible] કે [illegible] એવી [illegible] નથી [illegible] છે.

[illegible] દુધ [illegible] છે. [illegible] દુધ [illegible]

ફાયદો થાય છે. બટેટામાં જીવનસત્ત્વો પણ ઘણાં હોય છે. ડેન્માર્કના ડો. ફિટ્ઝનો એક સાથી ૯ મહિના સુધી એકલા બટેટા ઉપર રહ્યો હતો. શરીરને જોઇતાં બધા દ્રવ્યો તેણે બટેટામાંથી મેળવ્યાં હતાં. એ દરરોજ જરૂર પડે એ પ્રમાણે એથી ચાર શેર (પાકા) જેટલાં બટેટા ખાતો હતો.

માંસાહાર

માનવજાતિને માંસાહાર કરવાની જરૂર છે કે નહિ એ વાદ હવે ઘણો જૂનો થઇ ગયો છે. એનો એટલોજ સાર છે કે માંસાહાર કર્યા વિના પણ મનુષ્યોની તબિયત નીરોગી ને સુદૃઢ રહી શકે છે. પ્રાણી-સૃષ્ટિમાં જોઇએ તો સિંહ, વાઘ, વરૂ વગેરે જનાવરો માંસ સિવાય બીજું કાંઇ પણ ખાતા નથી અને હરણ, હાથી, ગાય, બળદ વગેરે પ્રાણીઓ માત્ર શાકાહારજ કરે છે. એમના ઉપર નજર ફેંકવાથી જણાય છે કે માંસાહાર કરનારા પ્રાણીઓ કરતાં શાકાહાર કરનારા પ્રાણીઓ વધારે લાંબી જિંદગી ભોગવે છે. એનો સૌથી મોટો દાખલો હાથીનો છે.

બર્નાર્ડ મેકફેડન

અમેરિકામાં આરોગ્ય, વ્યાયામ ને આહારની બાબતમાં ફેશજાર-માં જાગૃતિ કરવાનું ઘણુંખરૂં શ્રેય 'ફિઝીકલ કલ્ચર' નામના માસિ-કના તંત્રી બર્નાર્ડ મેકફેડનને આપવું જોઇએ. ગયા ચાલીસ વરસથી તેમણે આ વિષયનો એટલા બહોળા પ્રમાણમાં ફેલાવો કર્યો છે કે એને પરિણામે અત્યારે અમેરિકામાં ચારે તરફ આરોગ્ય કેન્દ્રો ને શારીરિક શિક્ષણની સંસ્થાઓ નજરે પડે છે. તેમણે 'ફિઝીકલ કલ્ચર' નામનું માસિક કાઢીને 'આરોગ્ય ને વ્યાયામ'ના વિષયને અખબારોની દુનિયામા અગત્યનું સ્થાન મેળવી આપ્યું. મેકફેડન અત્યારે એટલું બધું કામ કરે છે કે એ જોઇને તાજુબ થઈ જવા વિના રહેવાતું નથી. એમની ઉમ્મર અત્યારે ૭૦ વરસની છે તોપણ એમનો ઉત્સાહ નવ-જુવાનોને શરમાવે એવો છે. દર વરસે તે પોતાનું કામ વધારતાજ જાય છે. અત્યારે તે 'ફિઝીકલ કલ્ચર', 'ધ સ્ટોરી', 'ધ રોમાન્સીઝ' વગેરે ૧૨ માસિકો ચલાવે છે ને દર મહિને બધાં માસિકોની થઇને એક કરોડ પચાસ લાખ નકલો ખપે છે. અમેરિકામાં મેકફેડન જેવા પ્રકાશકો બહુ થોડા છે. માસિક ઉપરાંત મેકફેડને અત્યાર સુધીમાં આરોગ્ય વિષે લગભગ ૫૦ પુસ્તકો લખ્યાં છે. પ્રકાશનના ધંધા ઉપરાંત તે અનેક સંસ્થાઓનું સંચાલન-કાર્ય પણ કરે છે. ન્યૂયોર્ક પાસે ડેન્સવિલમાં તેમનું એક નિસર્ગોપચાર મંદિર છે. ટેનેસીમાં બાળકોને લશ્કરી તાલીમ આપવાની નિશાળ પણ તેમણે સ્થાપન કરી છે. મિયામીમાં સમુદ્રકિનારે મેકફેડન એક સરસ હોટેલ ચલાવે છે.

; માટે રોજના ખોરાકમાં એમાંથી એકાદું શાક દરરોજ ખાવુંજ જોઇએ. વાલ, વટાણા, ચોળા વગેરે કઠોળમાં કેલ્શિયમ બિલકુલ હોતો નથી. કેટલાક લોકો હજી પણ એવું માને છે કે માંસાહાર વિના શક્તિ આવતી નથી; પણ એ માન્યતા ખોટી છે. કેમકે શાકાહારમાં બધી જાતનાં જીવનસત્ત્વો હોય છે.

સફરજન

એક આરોગ્યશાસ્ત્રીએ સફરજનને 'ફળના રાજા'ની પદવી આપી છે એ અનેક દૃષ્ટિએ બરાબર છે. સફરજનમાં જીવનતત્ત્વો અને ખનિજ દ્રવ્યો ખૂબ હોય છે. પૌષ્ટિકપણાની દૃષ્ટિએ સફરજન ખાસ મહત્ત્વનું ગણાય છે. ત્રણ આઉંસ સફરજન ખાવાથી એક આઉંસ માંસ ખાધા જેટલી શક્તિ મળે છે. તરબૂચ, ટમેટાં, કોબી વગેરેનાં કરતાં સફરજનની લાયકાત સાધારણપણે ત્રણ ગણી વધારે છે. સ્ટ્રોબેરી કે ચેરીના કરતાં એની લાયકાત બમણી છે. ગરદી થઈ હોય કે શરીરમાં ખટાશનું પ્રમાણ વધી ગયું હોય તો સફરજન ખાવાથી એ તરત મટી જાય છે. જેમને આમ્લપિત્તનો વિકાર થયો હોય ને હોજરીમાં હમેશા ખટાશ રહ્યા કરતી હોય તેમને સફરજન અમૃતસમાન છે. સફરજનનું મૂળ ઉત્પત્તિસ્થાન અમેરિકા છે. સાધારણપણે યુરોપમાં તે ઘણાં વરસોથી નીપજે છે. સમશીતોષ્ણ કટિબંધમાં સફરજનનું મહત્ત્વ ઘણું વધી ગયું છે. 'દરરોજ એક સફરજન ખાવાથી ડોક્ટરને ત્યાં જવાની જરૂરજ પડતી નથી,' એવી મતલબની કહેવતજ ત્યાં પડી ગઇ છે.

બટેટાં

વૈજ્ઞાનિક રીતે બટેટાનું પૃથક્કરણ કરીએ તો એમાં ઘઉંનાં જેટલાજ પ્રમાણમાં પૌષ્ટિક દ્રવ્યો છે એવું જણાય છે. બટેટામાં ઘઉંના કરતા ચારગણું પાણી હોવાથી એક શેર ઘઉંના બદલામાં ચાર શેર બટેટા વાપરવા જોઇએ. એ બે વચ્ચે એટલોજ તફાવત છે. બટેટાની છાલ આપણે કાઢી નાખીએ છીએ, પણ એનાજ ખાવું સારૂં હોય છે. જો બટેટાનું શાક છાલ કાઢી નાખ્યા વિના એમને એમ કરવું જોઇએ. પહેલા બટેટાને ખાઈને પછી એનું શાક કરવાથી પણ એનું સારૂં એવું ફળ મળે છે, માટે બટેટાનું શાક ખાધા વિના કરવું જોઇએ. બાકીના બટાટાના શાક કરતા એમ ને એમ કરેલા શાકમાં રસાદ પણ ઘણો સારો હોય છે. બટેટાના ગટ્ટાં એટલે કે [illegible] પણ હોય છે બટેટા વિશે કોઈની તકરાર એવી છે કે એનાથી [illegible] છે. પણ બટેટા [illegible] રીતે [illegible] [illegible]

સાચવીને ઉપયોગ કરવો. બની શકે ત્યાં સુધી આવા પદાર્થોથી દૂર રહેવું. તે એનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરી ન શકાય તો બને એટલા ઓછા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો.

લસણ ને કાંદા

એક સમય એવો હતો કે જ્યારે લસણ ને કાંદા દરેક દેશમાં નિષિદ્ધ ગણાતા હતા. લસણ ને કાંદાનો નિષેધ એની તીવ્ર દુર્ગંધને લીધે થયો હશે, એવું માનવાને હરકત નથી. આપણા ધર્મશાસ્ત્રમાં ધાર્મિક દૃષ્ટિએ એ બને પદાર્થો હજી પણ નિષિદ્ધ મનાય છે. એ બનેમાં ઉત્તેજન કરવાનો ખાસ ગુણ હોવાથી, આહારવિહારની દૃષ્ટિએ સાત્ત્વિક જીવન ગાળવાની ઇચ્છાવાળાં સ્ત્રીપુરુષોને માટે એવો નિષેધ કરવામાં આવ્યો હશે, પણ વૈદકશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ લસણમાં ઘણા ગુણ છે. ખાસ કરીને વાયુની પ્રકૃતિવાળા સ્ત્રીપુરુષોને લસણ બહુજ માફક આવે છે. આયુર્વેદમાં ક્ષયરોગની ચિકિત્સામાં લસણના ટેટલાક પ્રયોગો છે. પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરોએ પણ ક્ષયરોગમાં લસણ વાપરવાની ભલામણ કરવા માંડી છે. અપચન, શૂળ, ગોળા ફૂટવી વગેરે પ્રકારનાં દરદોમાં લસણની ચટણી ખાવાથી ફાયદો થાય છે. કાંદામાં પણ જંતુનાશક દ્રવ્યો છે એવી હવે પશ્ચિમના ડાક્ટરોએ શોધ કરી છે. કાંદા કાપતી વખતે એમાંથી એક જાતનું દ્રવ્ય ચારે તરફ ઉડે છે ને એનાથી આપણી આંખોમાં પાણી આવે છે. એ દ્રવ્ય જંતુનાશક છે, એવું વૈજ્ઞાનિકોએ પુરવાર કર્યું છે. કાંદાને આપણે ત્યાં મરીમોની કસ્તુરી ગણવામાં આવે છે. દુર્ગંધ ને ઉત્તેજક ગુણને લીધે સભ્ય સમાજમાં કાંદાનો બહિષ્કાર થયો છે; તોપણ આરોગ્યને ખાતર કાંદા ને લસણનો ઉપયોગ કરવાને હરકત નથી.

પં. જવાહરલાલની તંદુરસ્તીનું રહસ્ય

સામાન્ય માણસો કરતાં નેતાઓ અને કાર્યકર્તાઓ પર કામનો બોજો વધારે રહે છે, પોતાનું કામ તેઓ વ્યવસ્થિતપણે કરી શકે એટલા માટે તેમની તબિયત સારી હોવાની બહુ જરૂર હોય છે. પણ કામકાજને અંગે તેમની રહેણી ઘણીવાર બહુજ અનિયમિત બની જાય છે ને એની અસર તેમની તબિયત પર થયા વિના રહેતી નથી. બધા આગેવાનોમાં મહાત્મા ગાંધીજી સૌથી વધારે કામ કરતા છતાં પોતાની પ્રકૃતિ સાચવી શક્યા છે એનું કારણ એ છે કે પોતાના ખોરાકની ગાંધીજી જેટલી કાળજી રાખે છે એટલી બીજું કોઇપણ રાખતું નહિ હોય. નિયમિત ને માફક આવે એવા ખોરાકને પરિણામે ગાંધીજી ૬૯ વરસની ઉમ્મરે પણ ૧૬ થી ૨૦ કલાક સુધી કામ કરી શકે છે. મહાત્મા ગાંધીજીના આહાર અને આરોગ્ય સંબંધીના વિચારોથી આપણે પરિચિત છીએ. એ બધુ વરસથી મહાત્મા ગાંધી

એ હોટેલમાં શાકાહાર ને તંદુરસ્તીને ગાઢક આવે એવાજ પદાર્થો મળે છે. મેકફેડનની એ આરોગ્યભુવનની કલ્પના તદ્દન નવી હોવાથી ને બીજી હોટેલના કરતાં ત્યાં પદાર્થો સસ્તા મળતા હોવાથી એ હોટેલ બહુજ લોકપ્રિય થઈ પડી છે. ન્યુ જર્સીમાં ત્રણથી આઠ વરસનાં બાળકો માટે મેકફેડને એક બાલમંદિર સ્થાપન કર્યું છે. આ બધી સંસ્થાઓમાં આવજા કરવા માટે તેમણે એક વિમાન રાખ્યું છે. એ વિમાન પણ તે પોતેજ ચલાવે છે. લગભગ પાંચ વરસ પહેલાં તેમને વિમાન ચલાવતાં પણ આવડતું ન હતું. ૬૫ મે વરસે તેમણે વિમાન ચલાવવા શીખવા માંડયું. એ ઉપરથી તેમના ઉત્સાહની કલ્પના કરી શકાશે.

'ફિઝીકલ કલ્ચર'ના પહેલા અંકમાં બર્નાર મેકફેડને તંત્રીસ્થાનેથી લખેલા લેખ ઉપરથી એ માસિકનું સ્વરૂપ કેવું છે એનો ખ્યાલ આવી શકશે. એમાં તેમણે કહ્યું છે કે શરીરને થયેલાં દરેક જાતનાં દરદો નિસર્ગોપચારથી મટાડી શકાય છે ને કોઈ પણ દરદ અસાધ્ય નથી. મેકફેડનની આ દિલસુરી ઉપરથી તેમનું વિશેષ દૃષ્ટિબિંદુ જણાઇ આવે છે. કેવી રીતે રહેવું, શું ખાવું, કેવી જાતના કપડાં પહેરવાં, શરીરને કેવી જાતનાં દરદો થાય છે, એ કેવી રીતે મટાડવાં, તંદુરસ્તી જાળવી રાખવા માટે કેવી જાતનો ખોરાક લેવો, શરીરને કેવી જાતનાં ભયંકર દરદો થાય છે ને એમાંથી બચાવ કેવી રીતે કરવો વગેરે અનેક જાતની નાની મોટી માહિતી એ માસિકે લાખો અમેરિકન લોકોને આપી છે. માસિકની શરૂઆતમાં ગરમીના દરદ વિષે એક લેખ છાપવા માટે તેમને સલાહ પણ કરવામાં આવી હતી, પણ મેકફેડને પોતાનું પ્રચારકાર્ય અટકાવ્યું નહિ. મેકફેડનનું ચરિત્ર બહુજ સ્ફુર્તિદાયક અને અનુકરણીય છે.

મેકફેડનનાં આહારસૂત્રો

મેકફેડનના આહારસૂત્રોનું સંકલન નીચે પ્રમાણે કરી શકાય—

"ભૂખ લાગી ન હોય તો ખાવું નહિ. [illegible] ખાવું નહિ. [illegible] ખાવાની ખોરાક પેટમાં સડવા લાગે છે. [illegible] સાફ રાખવાનો પ્રયત્ન કરો. [illegible] [illegible] [illegible]

એક બે વખતમાં ગરમી કેવા પડશે, પણ હજુ મારી આંખો ઠરી છે. જિંદગીમાં અત્યાર સુધીમાં કિંમત વગરની નાખે એવા કેટલાય પ્રસંગો મારા પર આવી ગયા છે, તોપણ શરીરની પેઠે મારું મન પણ મજબૂત હોવાથી એની મારા પર અસર થઈ નથી."

અખિલ ભારતીય ગ્રામોદ્યોગ સંઘ

ગામડાંઓના પડી ભાગેલા ઉદ્યોગ ધંધાઓનું પુનર્જીવન કરવા માટે આ સંઘની સ્થાપના થઈ છે. નાશ પામેલા ઉદ્યોગધંધાની શોધ કરીને ઉત્તેજન આપવું ને દરેક ગામડું સ્વાવલંબી કેવી રીતે બને, એની યોજના તૈયાર કરવી એ અત્યારે સંઘનું આગળ મુખ્ય કામ છે. એ મોટા પ્રશ્નનો વિચાર કરતી વખતે ગામડાનાં હોકાં આરોગ્ય ને આહારનો ઉપ-પ્રશ્ન પણ નિર્માણ થયો. એટલે સંઘ તરફથી એક આહાર-સંશોધન વિભાગ સ્થાપન કરવામાં આવ્યો. એ વિષયમાં ગ્રામોદ્યોગ સંઘે પ્રગટ કરેલી પત્રિકામાં નીચે પ્રમાણે ઉપયોગી માહિતી આપેલી છે:—

"ગામડાંની પ્રજાએ પોતાનાં ગામડાંમાં ઉત્પન્ન થનારા ખોરાકના ઉપરજ જીવવું જોઇએ. શરીર-પોષણની દૃષ્ટિએ હંમેશના ખોરાકમાં થોડોક સુધારો કરવાની જરૂર છે. એટલે ખરચમાં વધારો થયા વિના તેઓ પોતાની તંદુરસ્તી જાળવી શકે એવો ખોરાક તેમને પોતાના ગામમાંથીજ મળી શકશે. પ્રજાને અમે વિનંતી કરીએ છીએ કે મિલમાં છડેલા ચોખા કરતાં ઘેર છડેલા ચોખા વાપરવા. મિલમાં દળેલા લોટના કરતાં ઘરનો દળેલો લોટ વાપરવો. ઘઉં, જુવાર કે બાજરીનાં ફોતરાં ચાળીને ફેંકી દેવા નહિ. મિલમાં ચોખા છડવાથી એની અંદરના વિટામીનનો નાશ થઇ જાય છે. મિલમાં દળેલો લોટ પણ સત્ત્વહીન બની જાય છે. માટે મિલમાં છડેલા ચોખા કે દળેલો લોટ ન વાપરવો એવીજ રીતે મિલના તેલ કરતા ઘાંચીની ઘાણીમાં કાઢેલું તેલ વધારે સત્ત્વવાળું હોય છે. માટે ઘાણીનું તેલ વાપરવું અને ખાંડને બદલે ગોળ વાપરવો. મિલમાં છડેલા સફેદ દૂધ જેવા ચોખા એકદમ ત્યાગી દેવા."

આહાર-સંશોધન

કુન્નુરમાં 'આહાર સંશોધન પ્રયોગશાળા' નામની એક સંસ્થા છે. એના સંચાલક ડો. એકોઈડ છે. તેમણે આહારના કરેલા પ્રયોગોની એક પુસ્તિકા પ્રગટ કરી છે. એ પુસ્તિકામાં ડોક્ટર સાહેબે મનુષ્ય પ્રાણીને કેવી જાતના ખોરાકની જરૂર છે, એનું વર્ણન કરીને આપણા હંમેશના ખોરાકના પદાર્થોનું વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ પૃથક્કરણ કર્યું છે. કયા પદાર્થમાંથી આપણને કેટલી ઉષ્ણતા મળે છે, કેટલું પ્રોટીન

જના જેટલોજ કે કદાચ એના કરતાં પણ કામનો વધારે બોજો પંડિત જવાહરલાલ પર પડે છે. ૨૪ કલાકમાં તેમણે ૨૦–૨૦ ભાષણો આપ્યાં છે. એમનું શરીર એકવડિયું પણ લોઢા જેવું છે. એ શરીર ગમે એટલો પરિશ્રમ ઉઠાવી શકે છે. પંડિતજી પોતાની તંદુરસ્તી કેવી રીતે જાળવી રાખે છે એ આપણે એમના શબ્દોમાં જોઇએઃ—

" તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ હું સુખી છું એમ કહેવામાં હરકત નથી. કોંગ્રેસના અનેક જાતના કાર્યક્રમને લીધે હું એટલો બધો થાકી જતો કે ક્યારે એકવાર આરામ લઉં એવું મને થતું. પણ વધારે કામ કરવાથી મારી તબિયત પર માઠી અસર કદી પણ થઇ નથી. મને લાગે છે કે એનું કારણ એકજ છે. માતાપિતાએ વારસામાં મને તંદુરસ્ત શરીર આપ્યું છે, તોપણ મારી પ્રકૃતિ બગડે નહિ એટલા માટે હું ઘણી કાળજી રાખું છું. બિમારી ને કમતાકાતના જેટલોજ મને રથૂળતા પ્રત્યે પણ તિરસ્કાર છે. માટે હું આરોગ્યના સામાન્ય નિયમોનું—કસરત, સાદો અને સાત્ત્વિક ખોરાક, ખુલ્લી હવા, માનસિક શાંતિ—ચિવટાઇથી પાલન કરું છું. ખાવાની બાબતમાં પસંદગીનો સવાલ ઉત્પન્ન થતો નથી, પણ હું ભારે ખોરાક લેતો નથી. એવીજ રીતે વધારે પણ ખાતો નથી. અમે કાશ્મીરી બ્રાહ્મણો માંસાહારી હોવાથી હું પહેલેથીજ માંસાહાર કરતો આવ્યો હતો પણ મને એના પ્રત્યે વધારે અભિરુચિ કદી પણ થઇ નથી. ૧૯૨૦ માં અસહકારના જમાનામાં મેં માંસાહારનો ત્યાગ કરી દીધો ને સંપૂર્ણ રીતે શાકાહારી બન્યો.....મને સર્વસ્નાન કરવું પણ બહુ ગમે છે. ૧૯૩૨ માં હું જેલમાં હતો ત્યારે મારી તબિયત લથડી હતી. ઘોડાક દિવસ તાવ પણ આવતો હતો, પરંતુ મારા હમેશના નિસર્ગોપચાર પડે ધીમે ધીમે પ્રકૃતિ સુધરી ગઇ. શિયાળામાં સવારના પહોરમાં હું કેટલીયે વાર સુધા તડકામાં બેસી રહેતો એની મારા ઉપર બહુ સારી અસર થઇ. જેલમાં મારા બીજા સાથીઓ સરસ ખોરાક ને દૂધ ખાઇને દાઢી વરવરતા અંદર બેસી રહેતા ત્યારે હું ખુલ્લા શરીરે જેલના વરંડામાં આરામથી તડકાનાં મજા કરતો હતો..."

સીંધાસિન

" બધી જાતની કસરતોમાં મને સીંધાસનની કસરત બહુજ મને છે. નિયમિતપણે સીંધાસન કરવાથી મારાં શરીર ચમત્કારી રહ્યું છે એવું મને લાગે છે..... ઉંમરને મારે ઝાઝે કશી પણ સંબંધ નહોતો. મારું કુટુંબ એ રીતે ખાસ છે. એમાં હજુ સુધી અકાળે પણ નહી. તાજુબીની વાત તો એ છે કે હું આખો દિવસ કામકાજ કરતો હતો તોપણ મારી આખો સારી છે દૃષ્ટિ મને ચશ્માં પહેરવાની જરૂર પડતી નથી. મારાં વાળ પહેલાં એક કે બેકરે એવું કંઇ હતું કે તડકે

યુક્ત (આલ્કલાઈન) હોવા જોઇએ. ઘણાખરા સુપ્રસિદ્ધ ડોક્ટરોનો મત એવો છે કે, 'હિંદુસ્તાનમાં લોકોની આયુષ્યમર્યાદા બહુજ ઓછી હોવાનું કારણ હિંદી લોકો આમ્લયુક્ત (એસીડીક) ખોરાક વધારે ખાય છે, એ છે.' એટલા માટે આદર્શ ખોરાક સેંકડે ૮૦ ટકા ક્ષારયુક્ત અને ૨૦ ટકા આમ્લયુક્ત હોવો જોઇએ. ચોખા, બધી જાતની દાળ, બટાટા, સાકર, ચા, કોફી વગેરે પદાર્થોનો સમાવેશ આમ્લયુક્ત ખોરાકમાં થાય છે. બધી જાતનાં ફળ ક્ષારયુક્ત હોય છે. માટે આપણા ખોરાકને સેંકડે ૮૦ ટકા જેટલો ક્ષારયુક્ત બનાવવા માટે ખોરાકમાં ફળાહારનો સમાવેશ કરવો જોઇએ. દરરોજના આહારમાં બની શકે એટલાં વધારે ફળ ખાવાં જોઇએ. વધારે ફળ ખાવાથી નુકસાન થવાને બદલે ફાયદો થાય છે. ફળ પચવામાં હલકાં હોવાથી આપણી તબિયત બગડતી નથી. બીજી મહત્ત્વની વાત એ છે કે જે ખોરાક આપણે પચાવી શકીએ છીએ એટલાનોજ આપણા શરીરને ઉપયોગ થાય છે. હમેશના ખોરાકમાંથી બહુજ થોડો ભાગ આપણે પચાવી શકીએ છીએ. બાકી રહેલો ખોરાક મળરૂપે બહાર નીકળી જાય છે. પરંતુ ફળોનો ઘણોખરો ભાગ શરીરની સાથે એકરસ થઈ જાય છે ને એનાથી શરીરની વૃદ્ધિ થાય છે. જુદી જુદી જાતના ફળોમાં બધાં જીવનસત્ત્વો ને ખનિજ દ્રવ્યો ઘણાં હોય છે; એટલે એ જીવનસત્ત્વોરહિતનો ખોરાક ખાવાથી જે રોગ થાય છે તે થવાનો સંભવ રહેતો નથી. ઘણાંખરાં ફળોમાં આમ્લ દ્રવ્યો હોય તોપણ શરીરમાં ગયા પછી એનું રૂપાંતર ક્ષાર દ્રવ્યમાં થાય છે, એટલે શરીર નિરોગી રહી શકે છે. લીંબુ, સંતરાં, મોસંબી, અંજીર વગેરે ફળોમાં પાચક ગુણ હોવાથી અજીર્ણ કે મળાવરોધ જેવા રોગ થતા નથી. ફળો પચવામાં બહુજ હલકાં હોવાથી આંતરડાં એ સહેલાઇથી પચાવી શકે છે. આંતરડાંને કામ ઓછું પડે છે. કામ ઓછું કરવું પડતું હોવાથી એ વધારે દિવસ સુધી ટકી શકે છે. એટલે ફલાહાર કરનારાં લોકો હમેશાં દીર્ઘાયુષી હોય છે.

દૂધ સંપૂર્ણ ખોરાક છે

દૂધમાં એટલા બધા મહત્ત્વના અને અસામાન્ય ગુણધર્મ છે કે દૂધને સંપૂર્ણ ખોરાક કહી શકાય. આપણા આહારના બધી જાતના ગુણ અને શરીરપોષક દ્રવ્યો એકલા દૂધમાં હોય છે. આપણે ખાધેલા ખોરાકનો ઉપયોગ શરીરનું પોષણ કરીને ઘસારો ભરી કાઢવાનો છે. આપણી તંદુરસ્તીનો આધાર આહાર ઉપર છે. નિસર્ગ માતાએ નિર્માણ કરેલા અનેક જાતના ખાદ્યપેય પદાર્થોમાં દૂધ સૌથી મોખરે આવે છે; દૂધની અંદરના માંસલ દ્રવ્યથી આપણા મગજ ને શરીરનું પોષણ થાય છે. એમાંના સ્નિગ્ધ ભાગ ને શર્કરા વડે આપણને ઉત્સાહ

મળે છે, એમાં ચરબી, ક્ષાર વગેરે કેટલા પ્રમાણમાં હોય છે, એનું પણ સહેલી ભાષામાં બ્યાન કર્યું છે. આહારના અભ્યાસીઓએ એ પુસ્તિકા જોઇ જવા જેવી છે.

ખજુરનો આહાર

ખજુરનો પાક ખાસ કરીને અરબસ્તાન, બલુચિસ્તાન, મકાન, ઇરાક વગેરે દેશોમાં થાય છે. હિન્દુસ્તાનમાં સિંધમાં કરાંચી વગેરે ઠેકાણે થોડીઘણી ખજુર થાય છે. અત્યારે ઇરાકમાં શત-અલ-અરબ નદીને કિનારે લગભગ ૧૧૦ માઇલના પ્રદેશમાં ખજુરનાં ૧૬૦ લાખ ઝાડ છે. દુનિયાભરમાં બીજે કોઇ ઠેકાણે ખજુરનું એટલું બધું વાવેતર કરવામાં આવ્યું નથી. દરેક ઝાડમાંથી ૩-૪ મણ (પાકા) ખજુર થાય છે. હિન્દુસ્તાનની સરહદ ઉપર મરકત, મકાન, પાંચગુર વગેરે પ્રાંતોમાં નિર્વાહનું મુખ્ય સાધન ખજુર છે. પૌષ્ટિકતાની દૃષ્ટિએ ખજુરનો આહાર સારામાં સારો છે ને ઘણાં લોકોને એ માફક આવે છે. રોજના આહારમાં ખજુરનો સમાવેશ કરવામાં આવે તો એનાથી ઘણો ફાયદો થાય. ખજુરમાં ગ્લુકોઝ નામની કુદરતી સાકર, પૌષ્ટિક [illegible], સ્ટાર્ચ, વિટામીનો, ક્ષાર ને બીજા પણ ખનીજ પદાર્થો [illegible] છે. શરીરમાં ફૂર્તિ ને ઉત્સાહ નિર્માણ કરવાની દૃષ્ટિએ [illegible] ખજુરની બીજાના પર્ટિના કરતાં ઘણી છે. [illegible] કે ખજુરમાં ગ્લુકોઝ સૌથી વધારે હોય છે. [illegible] [illegible] ને [illegible] ઉત્પન્ન થાય છે. આપણે જે [illegible] [illegible] જરૂરી હોય છે ને એનાથી [illegible] [illegible] એની ખરાબ અસર થાય છે, [illegible] [illegible] વાપરવાથી અનેક [illegible]

વાળા દ્રવ્યો બીજા કશામાં હોતા નથી. એ રેશાવાળા દ્રવ્યોથી પેટ જેટલું સાફ થાય છે એટલું બીજા કોઇ પણ જાતના જુલાબથી પણ થતું નથી. ફોતરાવાળા ઘઉંની રોટલી, લાંબે ગળેલા ચોખા, મૂળા કાંદા, ટામેટાં વગેરે પદાર્થોમાં પણ રેશામય દ્રવ્યો હોય છે. એટલે એનાથી પણ કબજીયાત થતી નથી. અત્યારે ડૉક્ટરોએ નિસર્ગ-ઉપચાર રહો આપણને ફોતરાવાળા ઘઉંની રોટલી ખાવાનો ઉપદેશ કરે છે. હવે એ ફોતરાંના બિસ્કીટ પણ બજારમાં વેચાતાં મળે છે. એકલા ફોતરાં પણ વેચાય છે ને જુલાબની ગોળી કે ચૂર્ણને બદલે બે ત્રણ ચમચા ભરીને એ ફોતરાં ખાવાની સલાહ ડૉક્ટરો પણ આપવા લાગ્યા છે. પણ એ રીત કૃત્રિમ છે, નૈસર્ગિક નથી ને એનો એટલો બધો ઉપયોગ પણ થતો નથી. જેમને કબજીયાતનો રોગ મૂળમાંથીજ મટાડવો હોય તેમને આહારમાં ફેરફાર કર્યા વિના છૂટકો નથી. હાલતાંચાલતાં જુલાબ લેવાની ટેવ પણ તેમણે છોડી દેવી જોઇએ.

શાક અને પાલાભાજી

આદર્શ કે યુક્ત આહારમાં પાલાભાજીઓને પણ મહત્વનું સ્થાન છે. ફળભાજી, કંદભાજી, ફૂલભાજી (કોલી ફ્લાવર વગેરે) વગેરે પ્રકારની ભાજીઓનો દરેક જણ પોતાની પસંદગી પ્રમાણે ઉપયોગ કરી શકે છે. શરીરનું પોષણ કરવાની દૃષ્ટિએ શાકભાજીને એ બધું મહત્વ નથી. ઘણીખરી ભાજીઓમાં પૌષ્ટિક દ્રવ્યો નથી એમ કહી શકાય. આપણે રોટલી કે રોટલો એકલો ખાઇ શકતા માટે શાકભાજીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. ગરીબ માણસો દાળને શાક વાપરે છે. બટેટા, સુરણ, કાંદા, મૂળા, રીંગણા, મેથી, વગેરે રોજના વપરાશની શાકભાજીઓ છે. અમુક દરદમાં જાતનું શાક ખાવાથી ફાયદો થાય છે; જેમકે હરસના રોગમાં સુરણ વાયુના રોગમાં મેથી, કબજીયાતમાં તાંદળજો વગેરે. બનીજ ક્ષારો લોહ ને જીવનસત્વોની દૃષ્ટિએ શાકભાજી વિના આપણો આહાર સંપૂર્ણ ગણાય નહિ. શાકભાજીમાં પાણીનો અંશ પણ ઘણો હોય છે. પાલાભાજીઓમાં રેશામય દ્રવ્યો વધારે હોય છે. શરીરને શુદ્ધ રાખવામાં એનો ઘણો ઉપયોગ થાય છે. એટલે હમેશાં પાલાભાજી ખાનારાં લોકોને કબજીયાત ભાગ્યેજ થાય છે. એમાં બનિજ ક્ષારો હોવાથી શરીરની આમ્લતા ઓછી થાય છે ને ક્ષાર દ્રવ્યોનું પ્રમાણ વધે છે. જીવનસત્વોનું વધારે વિવેચન કરવાની જરૂર નથી. લોહી શુદ્ધ કરવાનો ને હાડકાં મજબૂત બનાવવાનો મોટો ગુણ શાકભાજીઓમાં હોય છે, એટલે એના સિવાય આપણો આહાર સંપૂર્ણ ગણી શકાય નહિ.

શતાયુષી સંઘ

અમેરિકાના મિશીગન સંસ્થાનમાં ડિટ્રોઇટ નામના ગામમાં

પ્રાપ્ત થાય છે. આપણા હાડકાં, દાંત ને લોહીની વૃદ્ધિ કરનારા ક્ષારો દૂધમાં હોય છે. રોગપ્રતિબંધક અને આરોગ્યવર્ધક બધી જાતનાં જીવનસત્ત્વો દૂધમાં છે. રોજ ખૂબ દૂધ પીનારા લોકો હમેશાં આનંદી, ઉત્સાહી ને કાર્યક્ષમ હોય છે. બધી જાતના ખાદ્યપેય પદાર્થોમાં દૂધ અગ્રસ્થાને આવે છે. જમવાના રોજના પદાર્થોમાં દૂધ ન હોય તો એ ખોરાક નિર્જીવ ગણાવો જોઇએ. ફળો, શાકભાજી, અનાજ, કંદમૂળ વગેરે ભલે આપણે દરરોજ ખાતાં હોઇએ, પણ એમાં જો દૂધ ન હોય તો એ બધું નકામું છે. દૂધના સેવનથી આળસ, જાડ્ય ને થાકનો નાશ થાય છે. માટે જેમને પોતાની તંદુરસ્તી બગડવા દેવી ન હોય તેમણે તાબડતોબ દુગ્ધાહારની શરૂઆત કરવા માંડવી જોઇએ.

ગાયના દૂધ ને બીજા દૂધની વચ્ચે ઘણો તફાવત હોય છે. ગાયના દૂધમાં ચરબી થોડી હોય તોપણ જીવનસત્ત્વો બીજા દૂધ કરતાં વધારે હોય છે. આહારની દૃષ્ટિએ એ સર્વગુણસંપન્ન છે. ગાયનું દૂધ ગરમ કર્યા વિના પીવાથી એની અંદરનાં જીવનસત્ત્વોનો નાશ થતો નથી. દૂધને ગરમ કર્યા વિના ઠંડી જગ્યાએ રાખી મૂકવાથી તે આખો દિવસ વાપરી શકાય છે. આવી રીતે રાખેલા દૂધમાં જંતુઓની ઉત્પત્તિ થતી નથી. દૂધનું દહીં બનાવવું હોય તોપણ ગરમ કર્યા વિના ધારોષ્ણ દૂધમાંજ મેળવણ નાખવું. એનું દહીં સરસ બને છે ને છાશની મીઠાશ પણ ઓર હોય છે. આજકાલ તો ચારે તરફ ભેંસના દૂધનો ફેલાવો વધી ગયો છે, પણ વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ જોઇએ તો ગાયના દૂધમાંજ દુગ્ધહારો વધારે હોય છે. ભેંસનું દૂધ ઉકાળવામાં ઘણું લાભનું હોય તોપણ ગાયના દૂધ જેટલા જીવનસત્ત્વો એમાં નથી હોતા, એ આપણે સમજી લેવું જોઇએ.

કબજીયાત અટકાવો

કબજીયાત કે મળાવરોધને નાશ કરવા જુલાબની દવાથી કે એનેમાથી કરી શકાતો નથી. કબજીયાત કયા પર્યાયથી અટકાવવા કરવાં એને ઘણાજ ઉપાયો નહિ એ બુદ્ધિ વધારે અટકાવનારો છે અને એ દૃષ્ટિએ આહારમાં ઉપયોગી કરવાની કબજીયાત અટકાવી શકાય છે ને ન થઇ હોય તો થતી અટકાવી શકાય છે. [illegible] કરવાની ટેવ રાખી નથી; [illegible] રોજ ને રોજ જુલાબ લેવાની ટેવ પડી જાય છે. [illegible] તીખા તમતમતા ને [illegible] પદાર્થો, [illegible] કરવાથી [illegible] [illegible] [illegible]

આપણી રહેણી કૃત્રિમ થવા લાગી છે એની અસર શરીરના બીજા અવયવોની પેઠે આપણા હૃદય ઉપર પણ થાય છે. એટલે વર્તમાનપત્રોમાં ઘણીવાર આપણે હૃદય બંધ (હાર્ટ ફેઇલ) થઈ જવાના સમાચાર વાંચીએ છીએ. હૃદયનો રોગ કેવી રીતે થાય છે ને એ થતો અટકાવવા માટે આપણે શું કરવું જોઇએ એ ટૂંકામાં જોઇ લઇએ.

દારૂ, ધૂમ્રપાન, વધારે ખાવું, કેફી પદાર્થોનું સેવન, કોફી, ખૂબ કસરત કરવી વગેરે હૃદયના વિકારનાં મુખ્ય કારણો છે. જમ્યા પછી કે વધારે મહેનત કર્યા પછી જો છાતીમાં વધારે ધબકારા થવા માંડે કે શ્વાસ ચડી જાય તો હૃદયને વધારે કામ પડે છે, એવું દર્દીને હરકત નથી. આગળ વાંકા વળતી વખતે ચક્કર આવે એ પણ દુર્બળ હૃદયની નિશાની છે. સ્મૃતિનાશ, કોઈ પણ જાતના કામમાં મન પરોવાય નહિ વગેરે માનસિક લક્ષણોનો પણ વિચાર કરવો જોઇએ.

હૃદયને પણ આરામ આપો

કોઈ પણ અવયવને રોગ થાય તો એને આરામ આપવાની ખાસ જરૂર હોય છે. એટલે હૃદયનો વિકાર થયા પછી તો એને આરામ આપવોજ જોઇએ. પણ વિકાર થયાં પહેલાં પણ જો આરામ આપવામાં આવે તો એનાથી દરદ થતું અટકે છે ને નિયમિત રીતે આરામ મળવાથી હૃદય મજબૂત બને છે. આપણે ઉભા રહીએ, ચાલીએ કે દોડીએ ત્યારે હૃદયને વધારે કામ કરવું પડે છે. વધારે વાર ઉભા રહેવાથી પગ દુખવા આવે છે. એ હૃદય પર વધારે કામ પડવાની નિશાની છે. એક સરખા ઉભે પગે બેસી રહેવાથી પણ હૃદયને વધારે કામ કરવું પડે છે. ઓફિસમાં ખુરશી કે ગાદી તકિયા પર કલાકના કલાક સુધી બેસી રહેવાથી રક્તાભિસરણ ધીમે ધીમે ચાલતું હોય તોપણ હૃદયને જોઇએ એટલો આરામ મળી શકતો નથી. એને પરિણામે આપણને બેઠા બેઠા પણ થાક લાગે છે. ચ પડીને સૂઈ રહેવાથી હૃદયને થોડો ઘણો આરામ મળે છે. સૂતે ઊંઘ બરાબર આવી હોય તો બીજે દિવસે સવારે આપણને રૂડું લાગે છે ને કામ કરવાનું મન થાય છે, એનું કારણ ઊંઘ દરમિયાન હૃદયને ઓછું કામ કરવું પડે છે ને એને આરામ મળે છે. શારીરિક કરતાં માનસિક સ્થિતિની હૃદય ઉપર ઘણી અસર થાય છે. આપણે ઉશ્કેરાઈ જઇએ છીએ ત્યારે હૃદયને વધારે કામ કરવું પડે છે. ચિંતા, શોક, રાગદ્વેષ વગેરેની પણ હૃદય પર ઘણી અસર થાય છે ને તે લાંબા વખત સુધી ટકે છે. માટે હૃદયને આરામ આપવો હોય તો માનસિક પ્રસન્નતા જાળવવાનો ખાસ પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. શીર્ષાસન કરવાથી પણ હૃદયને આરામ મળે છે. શીર્ષાસન નિયમિત કરવાથી તંદુરસ્તી બહુજ સારી રીતે જાળવાઈ રહે છે.

પંદર વરસ પહેલાં પોણોસો વરસની ઉમ્મરનાં લોકોએ એક સંઘ સ્થાપન કર્યો છે. કોઈ પણ મનુષ્ય એ સંઘમાં જોડાઈ શકે છે પણ ખાસ મહત્ત્વની શરત એટલી છે કે સભાસદની ઉમ્મર ઓછામાં ઓછી પોણોસો વરસની હોવીજ જોઇએ. એ સંસ્થામાં અત્યારે લગભગ પચાસેક સભ્યો છે. આ સંઘમાં કેટલીક સ્ત્રીઓ પણ છે. સંઘના સભાસદ થવા માટે કોઈ પણ જાતનું લવાજમ ભરવું પડતું નથી. ગમે તે સ્ત્રીપુરુષ સભાસદ થઈ શકે છે. લોકોપયોગી સમાજકાર્ય કરતાં કરતાં સો વરસ સુધી જીવવું એ સંઘનું ધ્યેય-વાક્ય છે.

હૃદય-એક અજબ યંત્ર

વૈજ્ઞાનિકો એવું જણાવે છે કે હૃદયનાં દરદો ૪૦ થી ૭૦ વરસની અંદર થાય છે. ૭૦ કરતાં વધારે ઉમ્મરવાળા લોકોને હૃદયનાં દરદો થતાં નથી.

આપણા શરીરમાં હૃદય બહુજ પ્રભાવશાળી અવયવ છે. આખા શરીરને લોહી પૂરું પાડવાનું કામ એને કરવું પડે છે. મનુષ્યના જન્મ પહેલાં પણ હૃદયનું સ્પંદન થવાની શરૂઆત થઇ ગઇ હોય છે. મનુષ્ય જીવે ત્યાંસુધી હૃદયને કામ કરવું પડે છે. આપણા શરીરના બીજા અવયવોને થોડો ઘણો પણ આરામ મળે છે. જેમકે આંખો બહુ ખેંચાય કે દુખવા લાગે તો આપણે આંખો બંધ કરીએ છીએ. રાતે કે દિવસે આપણે સૂઇ ગયા હોઇએ ત્યારે આંખોને કામ કરવું પડતું નથી. પેટ, આંતરડાં વગેરે પાચનેંદ્રિયોને પણ આપણે થોડું ખાઇને કે અપવાસ કરીને થોડો ઘણો આરામ આપી શકીએ છીએ. આખા શરીરનાં સ્નાયુઓને માલીસ કરીને આરામ આપીએ છીએ. વળી આપણે ઊંઘી ગયા હોઇએ છીએ ત્યારે સ્નાયુઓને લગભગ કશુંજ કામ કરવું પડતું નથી. પણ ગરીબ બિચારા હૃદયના કાર્યની શરૂઆત ગર્ભાવસ્થામાં થયા બાદ નાપી શ્વાસ છે તે મનુષ્ય પ્રાણીના મરણ સુધી એને કદી પણ આરામ મળતો નથી. એનું કામ અખંડપણે રાત ને દિવસ ચાલ્યાજ કરે છે. મનુષ્યને બીજાવેળુ કોઈ પણ વખત આટલું અવિરત ને નિર્વિઘ્નપણે કામ કરી શકતું નથી. દર મિનિટે સામાન્યપણે હૃદયના ૭૫ ધબકારા થાય છે. એ હિસાબ પ્રમાણે મજુરી કરીએ તો ૬૫ વરસની ઉમ્મરે ૧૨૩૩ અબજ ધબકારા થાય. એનાથી જે ગતિ ઉત્પન્ન થાય છે એને જોઇએ તો એ ૪૫૦૩૬૦૦૦ કિલોમીટર (૨૭૯ લાખ માઇલ) થાય છે.

હૃદયનાં દરદો કેમ અટકાવી શકાય!

[illegible]

અનેક જાતના રોગના જુદા જુદા દરદીઓ સારાં થઇ ગયાં છે. ડો. ફિન્સેનની વિચારણા એવી છે કે બાળકોનો સંપૂર્ણ ને સર્વાંગી વિકાસ થવા માટે સૂર્યકિરણોની ઘણી જરૂર છે. સામાન્ય પ્રજાને પણ તંદુરસ્તી અને રોગપ્રતિબંધક શક્તિની દૃષ્ટિએ સૂર્યકિરણો ઘણાં ઉપયોગી છે. વળી જે શાકભાજી અને ખોરાક પર સૂર્યકિરણો સીધાં પડે છે તે શાકભાજી ને ખોરાકમાં વિટામીનો વધારે હોય છે. એ ખાવાથી અનેક જાતનાં દરદો થતાં અટકાવી શકાય છે. જે લોકો હંમેશાં સૂર્યકિરણોમાં ફરેફરે છે ને કામ કરે છે તેમની તબિયત સારી રહે છે. બીજી ધ્યાનમાં રાખવાની વાત એ છે કે કૃત્રિમ સૂર્ય-કિરણોના કરતાં નૈસર્ગિક સૂર્યકિરણોની વધારે અસર થાય છે અને નૈસર્ગિક સૂર્યસ્નાન કરવાથી વધારે ફાયદો થાય છે.

દંતરોગનાં કારણો

હિંદુસ્તાનના કરતાં યુરોપનાં લોકોમાં અને યુરોપના કરતાં અમેરિકામાં દંતરોગનું પ્રમાણ ઘણું વધારે છે. એનું કારણ એ લોકો ખાંડની ટીકડીઓ ને ગોળીઓ, ચોકલેટ, કેન્ડી, ચુઇંગ ગમ વગેરે હંમેશાં મોમાં રાખીને ચૂસ્યા કરે છે, એ છે. અમેરિકામાં તો તદ્દન નાનાં બાળકોનાં દાંત પણ સડી ગયેલા હોય છે. કુદરતી દાંત સડી જાય એટલે કઢાવી નાખવા પડે છે ને એને બદલે બનાવટી દાંતનાં ચોકઠાં વાપરવા પડે છે. અમેરિકામાં, દુનિયાના બીજા કોઇ પણ દેશના કરતાં બનાવટી દાંતનાં ચોકઠાં વધારે વપરાય છે. દાંતના રોગોથી એ લોકો વધારે પીડાતાં હોવાથી ઠેકઠેકાણે દંતવૈદ્યોનાં દવાખાનાં નજરે પડે છે. આજસુધી એવી માન્યતા હતી કે વધારે ખાંડ કે સાકર ખાવાથી દાંત સડી જાય છે, પણ વિટામીનોના અભાવથી પણ દંતરોગ થયા છે એવું હવે સિદ્ધ થયું છે. આપણા ખોરાકમાં જો વિટામીનો પૂરતા પ્રમાણમાં ન હોય તો આપણાં હાડકાં અને દાંત મજબૂત બનતાં નથી. બ્રિટીશ મેડિકલ જર્નલે થોડા દિવસ પહેલાંજ પ્રકટ કર્યું છે કે મિલમાં છડેલા ચોખા ખાવાથી દાંતને સૌથી વધારે નુકસાન થાય છે. સંચામાં દળેલા ઘઉંની રોટલીથી પણ દંતરોગ થાય છે. માટે દાંતનું રક્ષણ કરવું હોય તો મિલમાં છડેલા ચોખા ને સંચામાં દળેલો લોટ ખાવાનું છોડી દેવું જોઇએ.

ટમેટાં અને નારંગી

વનસ્પતિશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ ટમેટાં ફળાકાર ગણાય. ટમેટાંનું ઉત્પત્તિસ્થાન દક્ષિણ અમેરિકામાં આવેલા એન્ડિઝ પર્વતોમાં છે. દક્ષિણ અમેરિકામાંથી ઉત્તર અમેરિકામાં અને ત્યાંથી યુરોપમાં થઇને ટમેટાં આપણા દેશમાં પણ આવી પહોંચ્યાં છે. ઇ. સ. ૧૮૦૦ પહેલાં ટમેટાં ખાવા લાયક ફળ છે, એ વાત લોકો જાણતાં ન હતાં પ

આહાર અને ઉંચાઈ

આપણી ઉંચાઇને આહારની સાથે ઘણો સંબંધ હોય છે. ઉત્તમ પરિસ્થિતિ, સુંદર હવાપાણી, ભરપૂર દૂધદહીં ને આરોગ્યકારક આહાર હોય તો મનુષ્યોની ઉંચાઇમાં વધારો થાય છે. હવાઈ બેટોમાં જન્મેલાં ચીની બાળકો ચીનમાં જન્મેલાં બાળકો કરતાં વધારે ઉંચાં હોય છે. ઈટાલિયન લોકોના કરતાં ઓસ્ટ્રેલિયન લોકોની ઉંચાઈ વધારે હોય છે. એનું કારણ એ છે કે એ લોકો ઈટાલિયન લોકોના કરતાં પાંચગણું દૂધ વધારે પીએ છે. ઓસ્ટ્રેલિયન મનુષ્ય દર વરસે સરેરાશ ૧૦૨ ગેલન દૂધ કે દૂધના બનાવેલા પદાર્થોનું સેવન કરે છે ને ઈટાલીયન લોકો માત્ર ૨૨ ગેલન વાપરે છે. એ ઉપરાંત ઓસ્ટ્રેલિયન મનુષ્યના આહારમાં ઈટાલિયનના કરતાં ત્રણ ગણાં ફળ હોય છે.

સૂર્યનાં કિરણોની શક્તિ

સૂર્યના કિરણોમાં રોગ મટાડવાની અને એનો પ્રતિબંધ કરવાની અજબ શક્તિ હોય છે, એ વાત હવે વૈજ્ઞાનિક શોધખોળો વડે પુરવાર થવા લાગી છે. યુરોપ અમેરિકામાં કેટલાક નામાંકિત ડોક્ટરો કેટલાંયે વરસોથી સૂર્યકિરણોની માંદા માણસોના શરીર પર કેવી જાતની અસર થાય છે એ વિષે પ્રયોગો કરી રહ્યા છે. એમાં કોપનહેગનના ડો. હિન્સેન ને રશીયાના ડો. રોસિયરના પ્રયોગો ખાસ જાણવા જેવા છે. સૂર્યકિરણોમાં અલૌકિક શક્તિ હોય છે, એ વાત તેમણે સિદ્ધ કરી છે. તીન દરદોની પેઠે જૂનાં દરદોમાં પણ સૂર્યકિરણોની અસર ઘણી સારી થાય છે. પાચનેન્દ્રિયોનાં દરદો, આમદીનાં દરદો ને જલજલંતુના દરદો ઉપરાંત ક્ષયરોગ જેવા કઠિન જીવલેણ રોગ પણ માત્ર સૂર્ય-સ્નાન કરવાથી મટી ગયાના દૃષ્ટાંતો તેમણે આપ્યાં છે. ડો. રોસિયરે તો એવું પણ જણાવ્યું પુરવાર કર્યું છે કે જે શારીરિક વિકૃતિઓ ઓપરેશન કરવાથી પણ મટી શકતી નથી તે નિયમિતપણે સૂર્યસ્નાન કરવાથી મટી શકે છે. એક છોકરીના કરોડરજ્જુમાં કંઈક દરદ થયું હતું ને એનાથી તેને ક્ષયરોગ લાગુ પડયો હતો. માત્ર નિયમિતપણે સૂર્યસ્નાન કરવાથી ડો. રોસિયરે તેને સાજી બનાવી દીધી હતી. બીજા એક બાળકને હાડકાં ઘસાઈ જવા લાગ્યાં હતાં ને તેના સાંધામાં પણ વિકૃતિ થઈ હતી. ડો. રોસિયરે તેને સ્વિત્ઝરલેન્ડમાં પોતાના 'સૂર્યમંદિર' માં રાખ્યો હતો ને બીજાં કેટલાં પણ દરદો મટાડવાને માટે દરરોજ નિયમિતપણે સૂર્યસ્નાન કરાવતા હતા. [illegible] તો એક છોકરાની કેટલાક [illegible] તેને જે કોઈએ જોયો હતો તે તેને [illegible] પણ [illegible] અજબ પ્રકારે [illegible] ડો. [illegible] પણ [illegible] સૂર્યકિરણોના [illegible] કરી રહ્યા છે. [illegible]

છે. આવી રીતે એકજ માબાપ ઉંદરોનાં બચ્ચાં પર જુદી જુદી જાતની પ્રજાઓના ખોરાકની અસર કેવી થાય છે, એ જોવા માટે પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. એના ઉપરથી નીચેની બાબતો જણાઈ આવી છે:-

મદ્રાસી ખોરાક એટલે કે મસાલો, ભાત ને આમલી ખાનારાં લોકોને પેટમાં ને આંતરડાંમાં ચાંદાં પડે છે ને ગુમડાં થાય છે. ત્રાવણકોરમાં કાર્બોહાઇડ્રેટસ-વિટમિન પદાર્થો ખૂબ ખાવામાં આવે છે, એટલે એ વિભાગનાં લોકોને આંતરડામાં ચાંદાં ઘણાં પડે છે. મદ્રાસી ખોરાક ખાનારા ઉંદરોને આંતરડાંમાં તરત ચાંદાં પડવા લાગ્યાં; પણ ખોરાક બદલાવ્યો એટલે ચાંદાં મટી ગયાં. જપાની ખોરાકની પણ એવીજ અસર થાય છે. ૧૮૦ દિવસ પછી એ ગુમડાંનું રૂપાંતર કેન્સરમાં થાય છે ને દરદી મરણ પામે છે; પણ પહેલાં જો ખોરાક બદલવામાં આવે તો દરદી બચી જાય છે. ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાથી કેટલી બધી અસર થાય છે, એ આ ઉપરથી જણાઇ આવશે.

સિંધી ખોરાકથી મૂત્રાશયમાં પથરી થાય છે. ઉંદરોને સિંધી ખોરાક આપવામાં આવ્યો એટલે અડધા ઉંદરોને પથરી થઈ. સિંધી લોકોમાં પથરીનું પ્રમાણ ઘણું વધારે છે, પણ એ ખોરાકની સાથે એક એક ચમચો દૂધ આપવા માંડયું એટલે પથરી ઓછી થવા લાગી. એ ઉપરથી એવું ઠરાવવામાં આવ્યું કે, સિંધી ખોરાકમાં દૂધનો ઉમેરો કરવાથી પથરી નહિ થાય.

અમેરિકન લોકો દૂધ ઘણું વાપરે છે, એટલે ત્યાં ક્ષયરોગનું પ્રમાણ બહુ થોડું છે. મહાયુદ્ધ ચાલતું હતું ત્યારે જર્મની ને ઓસ્ટ્રિયામાં દૂધ ઓછું મળતું હતું, એટલે એ વખતે ત્યાં ક્ષયરોગનું પ્રમાણ વધી ગયું હતું, પણ લડાઇ પૂરી થઇ ગયા પછી દૂધ વધારે મળવા લાગ્યા પછી ક્ષયરોગનું પ્રમાણ ઘટી ગયું. આ ઉપરથી દૂધનો વધારે ઉપયોગ કરવાથી ક્ષયરોગની ઘાસ્તિ ઓછી થાય છે એવું લાગે છે.

માત્ર કુક્કરનું માંસ ને ખાંડ ખાનારા દક્ષિણ અમેરિકાનાં લોકોને પેલાગ્રા નામનો રોગ થાય છે, પણ એ ખોરાકમાં જો શાકભાજીનો ઉમેરો કરવામાં આવે તો રોગ મટી જાય છે.

આ ઉપરથી જણાઇ આવશે કે જીવનમાં આહારનું મહત્ત્વ કેટલું બધું છે. દૂધ, શાકભાજી ફળ વગેરેનો આહારમાં નિયમિતપણે ઉપયોગ કરવાથી ઘણાં દરદો ઓછાં થઇ જાય છે, એમાં શક નથી.

યુરોપ-અમેરિકાની મહાન વ્યક્તિઓ

યુરોપ અને અમેરિકામાં મહાન પુરુષો અને સ્ત્રીઓ પોતાની તંદુરસ્તી કેવી રીતે જાળવી રાખે છે, એને લગતી નીચેની માહિતી એસ. એચ. કાસ્ટીન નામના બાતમીદારે જાતે તેમની મુલાકાતો

ત્યાર પછી દિવસે દિવસે એનું મહત્ત્વ વધતું ગયું છે. અત્યારે એ સસ્તામાં સસ્તી ચીજ હોવા ઉપરાંત એમાં સૌથી વધારે વિટામીન હોવાથી ગરીબોને પણ આશીર્વાદ સમા થઈ પડયા છે. પ્રયોગો ઉપરથી એવું પૂરવાર થયું છે કે નાગપુરના નારંગી કરતાં ટમેટામાં 'એ' વિટામીન દસગણું વધારે હોય છે. નારંગીમાં 'ક' વિટામીન વધારે હોય છે, ટમેટાના કરતાં બમણું હોય છે. પણ નારંગીના કરતાં ટમેટાં વધારે ખાવાથી એનો બદલો વાળી શકાય છે. ડો. જી. ગ્રીન્ઝ ટમેટાં વિષે લખે છે કે, "ટમેટામાં અમુક જાતના ઉત્તમ ક્ષાર પદાર્થો છે. ટમેટામાં નારંગીના જેવા ઘણા ગુણધર્મ હોવાથી તે 'ગરીબોની નારંગી' કહેવાય છે ને તે અનેક રીતે યોગ્ય પણ છે. ટમેટાં તદ્દન તાજાં ને લાલ રંગના ખાવા જોઇએ. દુનિયાના કોઇ પણ પ્રદેશમાં ગમે તેવી જમીનમાં ટમેટાં વાવી શકાય છે. એટલે દરેક જણાએ પોતાના ફળિયામાં કે ઘરની પાછળના વાડામાં ટમેટાં વાવવાં જોઇએ. ખાતર નાખીને તૈયાર કરેલી રેતાળ જમીન ટમેટાંને ઘણી માફક આવે છે. ઝાડ ઉપરથી તોડેલાં તાજાં ટમેટાં ખાવા જોઇએ. ટમેટાંને રાંધ્યા વિના, કાચાં ને કાચાં ખાવાથી વધારે ફાયદો થાય છે."

ખોરાકના પ્રયોગો

ઘોડા અને મદ્રાસી લોકોનો આપણે વિચાર કરીએ તો ઘોડા લોકો ઉંચા અને મજબૂત બાંધાના હોય છે. મદ્રાસી લોકો પાતળા અને ઠીંગણા હોય છે. સર રોબર્ટ મેક કેરિસને એનું કારણ ખોરાક છે, એ શોધી કાઢયું ને પછી તેમણે ખોરાકના પ્રયોગો કરવા માંડયા. એ બંને લોકો કેવી જાતનો ખોરાક લે છે; એની માહિતી તેમણે મેળવી. ઘોડા લોકો દૂધ, દહીં, રોટલી, બટાટા, ઝાડ અને શાકભાજી ખાય છે. મદ્રાસી લોકો ભાત, બાજરી, મસાલો અને સૂકી મચ્છી ખાય છે. એટલે તેમના શરીર તેનના બંધારણ જેવા બને છે.

સર મેક કેરિસને એકજ સરખી ઉંદર-કેદરડીનાં બાર બચ્ચા પ્રયોગ કરવા માટે લીધા. એક પાંજરામાં બધા ને ખરબચડા ચણા અને મોટી ચૂકોવાળો એક ઉંદર હતો. તે પાંજરાના કોઠારમાં કર્યા કરતો હતો. તેને ખાવા માટે ઘઉં, મુરમુરો, ઉકાળેલું ચણા, મચ્છી, દૂધ ને ચા દેતા હતા. તે ખોરાક અંગેજ કોઠારમાં છે. એટલે એ ઉંદરનો જુસ્સો ઘટતો ન હતો. બીજા પાંજરામાં પણ એક ઉંદર હતો. તેને ઘોડા-પાંજરાના કોઠારના ખોરાક બરાબર ખાવાને હતો. એ જાડો હતો, પણ તેના બચ્ચા [illegible] ત્રીજા પાંજરામાં ઘણાંની ખોરાક પર ઉભેલો ઉંદર હતો. એ મરી ગયા હતા. [illegible] ખોરાક [illegible] ખોરાક [illegible] ખોરાક [illegible] મરી ગયા [illegible]

ખોરાક પર બેસતી હોવાથી રોગનો ફેલાવો જોતજોતામાં થાય છે. ચોખ્ખાઇ ને તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ જોઇએ તો માંકડના જેટલાં ગંદા જીવડાં બીજા કોઇ પણ નથી. માનવજાતિની નિદ્રાનું હરણ કરવા ઉપરાંત માંકડ આપણા આરોગ્યનો પણ નાશ કરે છે. અમેરિકાની ફેડરલ સરકારે માંકડની વિરુદ્ધ જાહેર સખત પોકારી છે. આપણે આપણાં ઘર ગમે એટલાં ચોખ્ખાં રાખીએ તોપણ માંકડ થયા વિના રહેતા નથી. એ ક્યાંયથી પણ અંદર ઘૂસી જાય છે. જે ઘરમાં વધારે માણસો રહેતાં હોય છે ત્યાં હમેશાં માંકડ થાય છે. માંકડ દિવસના કરતાં રાતેજ વધારે ત્રાસ આપે છે. માંકડના જીવનનો આધાર માણસોના લોહી ઉપર હોવાથી જંગલમાં કે જ્યાં માણસો રહેતાં ન હોય ત્યાં માંકડ થતા નથી કે જીવી શકતા નથી. માંકડને માણસનું લોહી ન મળે તો તે આખું વરસ ઉપવાસ કરે છે, પણ બીજા કશાને મોં લગાડતા નથી. માણસનું લોહી પીધા વિના માંકડ વધારેમાં વધારે એક વરસ સુધી જીવી શકે છે. માંકડની માદા એક વખતે લગભગ ૨૦૦ ઈંડાં મૂકતી હોવાથી એની પેદાશ બહુ ઝડપથી થાય છે. શિયાળા કરતાં ઉનાળામાં માંકડનો ત્રાસ વધારે થાય છે. માંકડનો-સંહાર કરવા માટે આજ સુધીમાં અનેક જાતની દવાઓ શોધી કાઢવામાં આવી છે, પણ એકે દવા રામબાણ નીવડી નથી. ઘાસલેટ તેલ છાંટવાથી માંકડ મરી જાય છે, માટે બની શકે તો એનોજ વધારે ઉપયોગ કરવો.

ખોરાકનું પૃથક્કરણ

એક આહારશાસ્ત્રીએ ખાદ્ય પદાર્થોના નીચે પ્રમાણે વિભાગ પાડયા છે:—

(૧) ચરબી વધારનારા પદાર્થો:—

માખણ, સૂકો મેવો, ચોકલેટ, સોયાબીન, દૂધની તર, મગફળી, નાળિયેર અને તેલ.

(૨) મધ્યમ વર્ગના પદાર્થો:—

આ પદાર્થો ખાવાથી ચરબી નથી વધતી કે નથી ઘટતી.

કેળાં, સૂકાં ફળો, ખાંડ, બૂરું, મધ, બટાટા, પાઉં, દૂધ, મકાઈ ઘઉં, વટાણા, ખજૂર અને ચોખા.

(૩) ચરબી ઓછી કરનારા પદાર્થો:—

જેમને પોતાના શરીરમાં ચરબી વધારવી હોય તેમણે નીચેના પદાર્થો ખાવાનું છોડી દેવું જોઇએ.

સફરજન, ફળોનો રસ, નારંગી, લીલા વટાણા, દ્રાક્ષ, દાડમ,

લઇને પ્રગટ કરી છે. એ ઉપરથી જણાઇ આવશે કે તેમનામાંના ઘણાખરા લોકો કુદરતી આહારનો પુરસ્કાર કરે છે. તેઓ ફળ, દૂધ ને શાકભાજીને આહારમાં મહત્ત્વનું સ્થાન આપે છે. ધૂમ્રપાન ને મદ્ય-માંસનો તેમણે તદ્દન ત્યાગ કર્યો છે. તરવા, દોડવા ને ટેકરી પર ચડવા જેવી તદ્દન નૈસર્ગિક કસરતો સિવાય બીજી કોઈ પણ જાતની કૃત્રિમ કસરતો તેઓ કરતાં નથી.

હેર હિટલરઃ—તદ્દન શાકાહારી છે. તેને ગાજર ને કોબી બહુ ભાવે છે. ધૂમ્રપાન બિલકુલ કરતો નથી. ગયા વખતે ચૂંટણીની ધમાલમાં તેણે શાકાહારનો પ્રયોગ કર્યો હતો. એનાથી તેને ખૂબ ફાયદો થયો એટલે તે હજી પણ ધાન્યાહારી ખોરાકજ લે છે. દારૂ પીવાનું તેણે તદ્દન બંધ કર્યું છે.

પ્રેસિડેન્ટ રૂઝવેલ્ટઃ—મુસોલિનીની પેઠે રૂઝવેલ્ટને પણ તરવાનો ઘણો શોખ છે ને દરરોજ નિયમિતપણે તરે છે. એમનો સ્વભાવ ઘણો વિનોદી છે. હંમેશાં આનંદમાં રહેવાથી મારી તબિયત સારી રહે છે, એવી એમની વિચારણા છે.

બર્નાર્ડ શોઃ—દરરોજ સવારે ઊઠીને તરત તરવાની કસરત કર્યા પછી તે સૂર્ય-સ્નાન કરે છે. ફળ ને શાકભાજી સિવાય તે બીજું કાંઇ પણ ખાતા નથી. મદ્ય, માંસ ને ધૂમ્રપાનનો તેમણે પૂરેપૂરો ત્યાગ કર્યો છે. ચાલવાની કસરત તે સૌથી વધારે પસંદ કરે છે.

આર્લિન ટીટ્ઝીચ (મયદૂર નટી)ઃ—આ જર્મન નટીની તંદુરસ્તી બહુજ સરસ છે. મોટે ભાગે એ ફળ ખાઇનેજ રહે છે. શાકભાજીનો પણ તે ઘણીવાર ઉપયોગ કરે છે. એ રોજ સવારમાં મોસંબીનો રસ લે છે. બપોરે ખાતી વખતે છાશ પીએ છે. આવા કુદરતી આહારને લીધેજ પોતાનું સૌંદર્ય ટકી રહ્યું છે ને પોતે સદેહાઇથી કામ કરી શકે છે એવું તે માને છે.

સર હેરી લૌડર (નામાંકિત ગાયકઃ)ઃ—સવારે ઉઠયા પછી આ કે કેરી પીવાને બદલે એ ખાલી કંઠ પાણી પીએ છે. ત્યારબાદ દોડી કર પછી લીંબુ ને મોસંબીનો રસ પીએ છે. તેમને કોબી સૌથી વધારે ભાવે છે. તે સંપૂર્ણ ધાન્યાહારી છે.

તંદુરસ્તીનાં દુશ્મનો

ઘી, માખણ ને ગરમ ને મસાલાદાર તંદુરસ્તીના સૌથી મહાન દુશ્મનો છે. એ બધાની ચરબી એટલી બધી થઇ જાય છે કે તે આખરને કરે નહિ તેવુ આખરને ગેરલાભ છે. કેટલા ને કેરી તાજો કેલાવો ખાધેજ કરે છે. આખરે હજારો

૪૧–નિયમિત ભોજન

(લેખકઃ–વૈદ્ય હરજીવનકર જગજીવન પાઠક)

ભોજન સંબંધી અજ્ઞાનતાથી અને ઋતુ તથા પ્રકૃતિ પ્રમાણે નિયમિત ભોજન નહિ કરવાથી પેટમાં અનેક વિકારો ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી દસ્ત સાફ આવતો નથી અને જંઘકોષ્ઠ અથવા કબજીયાત થાય છે. સર્વ કોઇ જાણે છે કે, દસ્ત સાફ ન આવવાથી અને પેટના વિકારોને લીધેજ માણસને અનેક જાતના સાધારણ તેમજ ભયંકર રોગો થાય છે. ડોક્ટર કે વૈદ્યની પાસે જઇએ છીએ તો તે પ્રથમ એમજ પૂછે છે કે, દસ્ત સાફ આવે છે કે નહિ ?

દસ્ત સાફ આવતો હોય તો રોગ ક્યાંથી થાય ! પ્રથમ તે દસ્ત ઉતારવાનીજ દવા આપે છે, અથવા જે રોગની દવા આપે છે તેના સાથે દસ્તની દવા મેળવી આપે છે. દસ્ત સાફ આવવાથી રોગ પણ શાંત થાય છે. જો રોગ વધારે થાય છે, તો તેને મારી હઠાવવો વૈદ્ય કે ડોક્ટરને પણ ભારે થઇ પડે છે. કોઇપણ રોગ પેટના વિકારથીજ ઉત્પન્ન થાય છે.

કબજીયાત રહેવાથી આંતરડાં બરાબર કામ કરતાં નથી અને આંતરડાં બરાબર કામ કરતાં નહિ હોવાથી પાચનક્રિયા સારી થતી નથી. તેનાથી લોહી અને વીર્ય સારૂં થતું નથી. લોહીમાં બગાડ થવાથી ફોલ્લા, ખસ વગેરે દર્દ, પાંસળીમાં ગળ થવું, હાડકાંમાં પીડા થવી, કોલેરા વગેરે જેટલા રોગો છે, તે બધા પેટના વિકારથી થાય છે પરંતુ માણસ અજ્ઞાનતાને લીધે તે તરફ કંઇ પણ ધ્યાન આપતો નથી અને તેને સાધારણ સમજીને મહાન રોગોમાં સપડાઇ દુઃખ ભોગવે છે.

કબજીયાત એ બહુ ભારે દર્દ છે, તેથી તેનાથી હંમેશાં બચવાનું ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ. આપણા દેશમાં કોઇ પણ ઘર આ રોગ વિનાનું રહ્યું નથી. દરેક ઘેર કોઇ ને કોઇ માણસને આ રોગની ફરિયાદ હોય છેજ, તેથી આ રોગને સાધારણ નહિ સમજતાં તેના ઉપાય સર્વેએ કરવાજ જોઇએ.

માણસને નીરોગી અને દીર્ઘાયુ થવાનો આ એકજ સરળ ઉપાય છે કે રોજનો આહારવિહાર વિચારપૂર્વકજ કરવો અને ઋતુ તથા પ્રકૃતિ પ્રમાણે ભોજન કરવું.

ઉપરની રીતે ભોજન નહિ કરવાથી મનમાં ગ્લાનિ પેદા થાય છે, અપ્રસન્નતા રહે છે, શરીરમાં સુસ્તી, બેચેની, કોઇ પણ કામમાં મન ન લાગવું, માથું દુઃખવું, નિર્બળતા, મનમાં અનેક પ્રકારના

કોબી, મૂળા, ભાજીપાલો, ગાજર, મોસંબી, લસણ, કાકડી, છાશ, કાંદા અને કોબી ફ્લાવર.

લોહીનું દબાણ

લોહીનું દબાણ વધી જાય તો કાંઇ ગભરાવાની જરૂર નથી. કેમકે લોહીનું દબાણ એ કાંઈ કદી પણ સારો ન થઇ શકે એવો મહાન રોગ નથી. તાવ, માથું દુખવું, ઊંઘ ન આવવી વગેરેના જેવું એ પણ એક બાહ્ય લક્ષણ છે. શરીરમાં ક્યાંક બગાડ થયો છે, શરીરમાં ક્યાંક રોગ થયો છે, એટલુંજ એના ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે. લોહીનું દબાણ એ કાંઈ અસાધ્ય દરદ નથી. આહારમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવાથી લોહીનું વધેલું દબાણ ઘટી જાય છે. વળી આ રોગ ચાળીસ વરસની ઉમ્મર પહેલાં બનતાં સુધી થતો નથી. અમુક એક કારણને લીધેજ લોહીનું દબાણ વધે છે એવું પણ નથી. એનાં અનેક કારણો હોય છે. કેટલાક દાક્તરોની વિચારણા એવી છે કે આ રોગ ઘણીવાર આનુવંશિક હોય છે. અમેરિકાની નિશાળોમા વિદ્યાર્થીઓની વૈદ્યકીય તપાસ કરવાથી તેમનામાં આ રોગનાં પૂર્વ-ચિહ્નો માલૂમ પડયા હતા. મનના ઉપર ભાવનાઓનો વધારે બોજો પડે એ પણ આ વિકારનું એક મહત્ત્વનું કારણ છે. હંમેશા ફિકર કે ચિંતા કર્યા કરવાથી પણ લોહીનું દબાણ વધી જાય છે.

લોહીના વધેલા દબાણનું પહેલું લક્ષણ એ છે કે રક્તવાહિનીઓ આકુંચિત થાય છે. રક્તવાહિનીઓનો સંકોચ થાય એટલે શરીરમાં લોહી પૂરું પાડવા માટે હૃદયને વધારે કામ કરવું પડે છે. હૃદયને વધારે જોરથી લોહી ફેંકવું પડે છે. એનેજ લોહીનું વધી ગયેલું દબાણ કહે છે. રક્તવાહિનીઓ જેમ જેમ વધારે સંકોચ પામતી જાય છે તેમ તેમ લોહીનું દબાણ વધતું જાય છે. સામાન્યપણે નિરોગી માણસના લોહીના દબાણનું પ્રમાણ ૧૨૦ થી ૧૪૦ સુધી હોય છે. એ પ્રમાણ ૧૪૦ કરતાં વધારે થાય તો એનો અર્થ એવો છે કે લોહીનું દબાણ વધી ગયું છે. જુદા જુદા માણસોમા લોહીના દબાણમા થોડો ઘણો ફેર હોય છે. બધા માણસોનું લોહીનું દબાણ એકસરખું નથી હોતું. આપણી ઉમ્મર જેમ જેમ વધતી જાય છે તેમ તેમ લોહીનું દબાણ પણ જો વધતું જાય તો તેની ખરાબ અસર થયા વિના રહેતી નથી.

લોહીનું દબાણ વધતું કેવી રીતે અટકાવી શકાય ?

લોહીનું દબાણ વધતા લાગું છે એવો અનુભવ [illegible] ઉંમર પછી થતા લાગે છે. એ પહેલાં એનું અસ્તિત્વ [illegible] હોતું નથી એમ કહેવાને કારણ નથી. અમેરિકન [illegible] એવો અનુભવ છે કે ચાળીસ વરસની ઉમ્મર પછી લોકો [illegible] લોહીનું

કુદરતે શરીરને નિરોગી રાખી પોષણ કરનારા પદાર્થો સારી રીતે પચે તેટલા માટે તેની સાથે તેવાજ પાચન કરનારા તત્ત્વોની યોજના કરેલી છે.

ઘઉં અને તેની ઉપરના છોડાં—સર્વ કોઈ જાણે છે કે, ઘઉંનો લોટ જેટલો જાડો તેટલો જલદી પચે છે. ઘઉંનો મેદો જેટલો વધારે બારીક તેટલોજ વધારે સમય તેમાંથી બનાવેલી ચીજોને પચવામાં લાગશે. માંદાં માણસોને જલદી પચે તેટલા માટે ઘઉંના ફાડીઆજ ખવરાવે છે. ઘઉંના લોટ કરતાં મેદો પચવામાં વધારે ભારે છે તેજ પ્રમાણે મગ, અડદ અને મસુરની છોડાં વિનાની દાળ પચતાં વધારે વાર લાગે છે અને છોડાંવાળી જલદી પચી જાય છે. કુદરતે કોઇ પણ પદાર્થ અને તેનો ક્રોઇ પણ ભાગ નકામો બનાવ્યો નથી તેથી બને ત્યાંસુધી કબજીઆત કરનારા પદાર્થોનું સેવન નહિ કરવું જોઇએ.

કોઇ કહેશે કે સઘળા પદાર્થ ખાવા માટેજ બનાવેલા છે તો શા માટે ન ખવાય? માણસ કુદરતના નિયમો પ્રમાણે ઋતુ અને પ્રકૃતિનો વિચાર કરીને હમેશાં તેનું સેવન કરે તો કાંઇ નુકસાન નથી, પરંતુ વાત એવી છે કે, લોકો અજ્ઞાનતાને લીધે જે ભાવ્યું તે ખાવાજ કરે છે, તેમને નથી હોતું ઋતુનું ભાન કે નથી થતો પ્રકૃતિનો વિચાર કે અમુક વસ્તુ નુકસાન કરશે. અનેક દર્દીઓ વધવાનું પણ આ એકજ કારણ છે.

વીર્યની નબળાઇથી તેમજ વધારે વિષય-સેવનથી પણ પાચનશક્તિ ઓછી થાય છે. તેમને પણ કબજીઆત અને અજીર્ણ થાય છે, તેથી ઉપર લખેલી કબજીઆત કરનારી ખોટી આદતોને છોડી દેવી જોઇએ.

કબજીઆત દૂર કરવાના સરળ ઉપાય

અનેક પ્રકારના ભારે પદાર્થો જમવાથી કબજીઆત થઇ હોય તો મસાલા અને ભારે પદાર્થો ખાવાના છોડવા જોઇએ. બને ત્યાંસુધી સાદું ભોજન અને ફળનું સેવન કરવું જોઇએ. શાકભાજી જરૂર ખાવી અને ભોજન હમેશાં સારી પેઠે ચાવીને કરવું જોઇએ.

નિયમિત ભોજન નહિ કરવાથી તથા ઓછું ખાઇ ભૂખ્યા રહેવાથી કબજીઆત થઇ હોય તો આંતરડામાં એકદમ પચી શકે તેવું બહુજ હલકું ભોજન જેવું કે—ખીચડી, દાળ, જૂના ચોખાનો ભાત, ખીર, દૂધ વગેરે લેવું જોઇએ. નિયમસર ભોજન ન મળવાથી આંતરડાં ખાલી હોઇને સંકોચાઇ જાય છે અને ભૂખથી વાયુ કુપિત થઇને આંતરડાંના મળને સૂકવી દે છે, તેથી આંતરડાંમાં ફેલાઇને સુકાયેલા મળને કાઢી નાંખે એવા પદાર્થોનું સેવન કરવું લાભકારક છે. વધારે પૌષ્ટિક વસ્તુઓ તથા ઔષધિઓ ખાવાથી કબજીઆત થઇ હોય તો ઘઉંના ફાડીયા, છોડાં સાથે મળની દાળ, ચોળાફળી, પાલખ,

સંકલ્પ-વિકલ્પ થવા, ખરાબ વ્યસનો તરફ મન જવું વગેરે અનેક પીડાઓ થાય છે, પણ માણસ જાણતો નથી કે આવું કારણ શું છે.

યકૃત અને પ્લીહા, હૃદય તથા ફેફસાં ઉપર કબજીયાતની ખરાબ અસર થાય છે. વીર્યમાં પણ અનેક વિકારો પેદા થાય છે. પ્રમેહ સ્વપ્નદોષ, હરસ વગેરે સામાન્ય તેમજ ભયંકર રોગો પણ આજ કારણે થાય છે. રોજ દસ્ત સાફ ન આવવાથી પેટમાં મળ એકઠો થાય છે, તેથી દુર્ગંધવાળો વાયુ લોહીમાં મળી આખા શરીરમાં ફેલાઇને શરીરને રોગી બનાવે છે. આ રીતે કબજીઆતથી અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક, વૃદ્ધ, એ બધાંને પેટનાજ વિકારથી રોગ થાય છે, પરંતુ જ્યાં સુધી તે રોગ શરીર ઉપર પૂરેપૂરો જામી જતો નથી, ત્યાં સુધી લોકો અજ્ઞાનતાને લીધે તેની પરવા પણ કરતા નથી, તેથી દસ્ત હમેશાં સાફ આવે એ અત્યંત જરૂરનું છે. હમેશાં બરાબર પચી જાય તેવું ભોજન કરવું જોઇએ, કેમકે—

ભોજનના અજ્ઞાનથીજ કબજીયાત થાય છે. જરૂર કરતાં વધારે ભોજન કદાપિ કરો નહિ. ભૂખ્યા રહેવા જેટલું બહુજ ઓછું ભોજન પણ કરો નહિ. જરૂર કરતાં વધારે વસ્તુઓ કદી ખાઓ નહિ.

શરીર તંદુરસ્ત હોય તો તેથી પણ વધારે બળવાન થવા માટે ભૂલેચૂકે પણ નકામી દવાઓ કે પુષ્ટિ આપનાર પદાર્થો ખાતા નહિ. જે પદાર્થો પુષ્ટિ આપનારા છે, તેમાંના ઘણાખરા કબજીઆત કરનારા હોય છે. વધારે મસાલા ખાવા તે પણ હિતકારક નથી.

શરીરના પોષણ માટે જેટલા ખોરાકની જરૂર હોય છે, તે પચાવવા માટે રોજ પાંચ જાતના રસ પેદા થાય છે અને તે ખોરાકને પચાવી તેનું લોહી વગેરે બનાવી શરીરને પોષણ આપે છે, પરંતુ અનેક પ્રકારના મસાલાવાળું સ્વાદિષ્ટ ભોજન હોવાથી માણસ ખૂબ ખાય છે ત્યારે તે પચાવવા માટે રસ ઓછો પડવાથી બરાબર પચી શકતું નથી, કેમકે પાચક રસ ઉત્પન્ન કરનાર પેઢ વધારે બરાબરથી તે પોતાનું કામ બજાવી શકતું નથી, તેથી પાચક રસ ઓછો [illegible] તેમજ પચવામાં વાર લાગવી [illegible] જાય છે, એટલે તે બહાર નીકળવો મુશ્કેલ [illegible] નહિ [illegible] તે [illegible] બનાવે છે. આ રીતે [illegible]

નિયમિત [illegible]

૪૨–તંદુરસ્તીના ટુચકા

ખાસ કરીને ઉનાળામાં ઘણાં માણસોને ગુમડાં થાય છે અને તેથી અકળાઇ ઘણા માણસો તેને ચોળી નાખીને નાબૂદ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે, પરંતુ તેથી ઘણી વખત તે વકરી પડે છે અને તેને પરિણામે લાંબી પીડા ભોગવવી પડે છે. એથી ઉલટું શેક કરવાથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે અને ગુમડાં કે ચાંદાં ઉપર એકાદ કલાક સુધી ગરમ પાણીનાં પોતાં મૂકયા કરવાથી તો તેનું દુઃખ ઓછું થઇ ઉપરાંત તેને નાબૂદ કરવામાં પણ બહુ સારી મદદ મળે છે.

* * * *

યુરોપમાં ખાસ કરીને બાળકોને થતા ઝાડાનાં દર્દોમાં રાહત આપવા માટે ડોકટરો કેળાંનો ઉપયોગ કરે છે. હિંદમાં કેક-કેકાલે પેદા થતા આ સામાન્ય ફળમાં ઉચ્ચ કોટીનાં પોષક તત્ત્વો છે અને ખાસ કરીને જર્મન ડોકટરો તો તેને બહુજ મહત્ત્વની વસ્તુ લેખે છે. અમેરિકામાં પણ સારા સારા ડોકટરો ટાઇફોઇડ, મરડો, અતીસાર વગેરે દરદોમાં કેળાંનો ઉપયોગ કરે છે અને તેથી ઘણો ફાયદો થતો જણાય છે.

* * * *

યોગ્ય પ્રમાણમાં અને વિવેકપુરઃસર સોડા-બાઇ-કાર્બનો ઉપયોગ કરવાથી શરીરમાં શક્તિનો વધારો થાય છે એટલુંજ નહિ પણ જ્યારે ખાસ શારીરિક શ્રમ પડે એવું કામ કરવાનું હોય ત્યારે તો તેનો ઉપયોગ કરવાથી ઘણી રાહત મળે છે. દ્રાક્ષ, નારંગી અને લીંબુમાં પણ આજ જાતનો ગુણ છે પરંતુ સોડા-બાઇ-કાર્બની તે કોઇ બરોબરી કરી શકે એમ નથી.

* * * *

શરીરમાં વધારે પડતો મેદ જમા થવાથી મધુ-પ્રમેહના દર્દને ઉત્તેજન મળતું હોઇ ખાસ કરીને મોટી ઉમ્મરનાં માણસોએ તે સામે ખૂબ સાવચેતી રાખવી જોઇએ. મધુપ્રમેહનો રોગ વંશપરંપરા ઉતરતો હોઇ જેમના વડીલોને આ રોગ થયો હોય તેમણે સાવચેતી રાખવી અને આ રોગવાળાં સ્ત્રી-પુરૂષોએ આપસઆપસમાં લગ્ન કરવાં નહિ કે બહુ સંબંધ પણ રાખવો નહિ.

(૨૭ મી જૂન ૧૯૩૭ના "પ્રજામિત્ર કેસરી" સામાયિકમાંથી)

બયવો (ચીલ), મેથી વગેરેનું શાક લીલું અને તાજાં ફળ ખાવાં જોઇએ.

તેને માટે વિષયનો ત્યાગ કરીને વિષય-વિકાર દૂર કરવો અને વીર્યવૃદ્ધિ કરનારા તથા પુષ્ટિ આપનારા પદાર્થોનું સેવન કરવું જોઇએ. પરંતુ એ પણ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે, જેઓ પારો વગેરે એકદમ બળદાયક વસ્તુઓનું સેવન કરે છે, તેઓ પહેલાં તો એટલા બધા વિલાસક્ત થયેલા હોય છે કે આગળપાછળની કાંઇ ખબરજ નથી રાખતા. જ્યારે વીર્ય ઓછું થવાથી અગ્નિ મંદ થઇ જાય છે અને અનેક રોગ થવા માંડે છે, ત્યારેજ તેઓ એકદમ બળવાન બનાવે એવી દવાઓ ખોળે છે.

આ લાલચમાં ફસાઇને તે અજ્ઞાનીઓ શરીરમાં હાથી અને વાઘ સાથે લડવા જેવું બળ પેદા કરવા માટે તે જાતની જાહેર ઔષધીઓનું સેવન કરીને વધારે નુકસાન ભોગવે છે.

એકદમ પારા વગેરેનું સેવન કરવાથી તેમની સ્થિતિ વળી વધારે ખરાબ થાય છે. વળી યાદ રાખવું જોઇએ કે બળદાયક દવાઓ માટે પણ બળની જરૂર છે, તેથી પ્રથમ તે બળદાયક દવાઓ પચાવવા માટે શરીરમાં બળ પેદા કરવું જોઇએ અને ત્યારેજ તે દવાઓ ફાયદો કરે છે.

આને માટે કુદરતી પદાર્થો (ખોરાક) જ પૂરતા છે. વીર્ય ઉત્પન્ન કરનારા, વીર્યને પુષ્ટ કરનારા અને વધારનારા ખોરાક લેવા જોઇએ.

જરૂરી સૂચના:—કબજીયાત થતાં લોકો આઠમે દશમે દિવસે કે મહિને બે જુલાબ લીધા કરે છે, આ તેમની જબરી ભૂલ છે. વારંવાર જુલાબ લેવાથી કબજીયાત વધારે થાય છે અને આંતરડામાં દિનપ્રતિદિન નિર્બળતા આવે છે. કોઈ કોઈ તો દસ્ત સાફ લાવવાની દવા રોજ લે છે, નહિ તો તેમને દસ્ત પણ ન ઉતરે.

આવી ટેવ પાડવી એ તંદુરસ્તી માટે અત્યંત હાનિકારક છે. કેટલા બધા દુઃખની વાત છે કે, વૈદકશાસ્ત્રનું કાંઇ પણ જ્ઞાન ન હોવાથી મનુષ્ય પોતાને હાનિકર રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. જુલાબની સઘળી દવાઓ જલદ હોય છે. પ્રથમ તો તે તેની ચરબીને બાળી નાખે છે, પરંતુ પાછળથી તંદુરસ્તીને ખૂબ નુકસાન કરે છે.

વારંવાર જુલાબ લેવાથી શરીરના આંતરિક અવયવો નિર્બળ થઇ જાય છે તથા તેને [illegible] અનેક રોગ શરીરમાં ઘર કરીને બેસે છે અને શરીર ફૂટે છે ત્યારેજ તેનો નાશ થાય છે.

("વૈદકશાસ્ત્ર" પુસ્તિકાના એક અંકમાંથી)

और दैत्यकी और अंगुली बतलाते हैं. यह बहुत शोचनीय बात है

वैद्यकशास्त्रमें और औषधि-उपचारोंमें इतना सुधार होते रहते भी, जहां जहांमें इतने डाक्टरों के और वैद्यों के रहने भी छोटे बालकोंकी मृत्युका प्रमाण, बहुतसे औरतोंकी शारीरिक दौर्बल्य और सब रोग इन सबीका बढ़ना रोवाज हो रहा है. इससे स्पष्ट है कि हमारे समाज की आजकल की रहनसहन और खानपान में कोई न कोई बड़ा दोष होना चाहिये. इस दोष को नष्ट करने के लिये लगातार एवं दिलोजान से प्रयत्न करना चाहिये.

रोगोंकी बात छोड़ दे तब भी बहुतेरे लोगोंका आरोग्य और कार्यक्षमता आवश्यकता से बहुत कम दर्जेकी है. अपना रोजका कार्य करनेमें आनंद नहीं मालूम होता. सदैव जी जीव गया हुआ रहता है किसी भी बातमें उत्साह नहीं रहता. यही लगता है कि जीवन न हो तो अच्छा ! ऐसी दशावाले लोग हमारे समाजमें अगणित हैं और ऐसेही लोग सदैव असंतुष्ट और बेकार होने के कारण समाजकी प्रगतिमें प्रतिबंधक होते हैं. यही नहीं जहां तहां असंतोष फैलाकर समाजकी व्यवस्था और एकता बिगाड़ने के कारण बनते हैं.

हमारे देशमें और अन्य देशोंमें भी लोग आवश्यकता से अधिक खाते हैं. मित-आहारवाले लोगोंकी अपेक्षा अधिक खाने वाले लोगही बहुत हैं. हम लोग अन्नको मिष्ट, स्वादिष्ट बनाकर जीभकी रुचिके कारण शरीरकी पुष्टि की आवश्यकता से अधिक खा जाते हैं. नैसर्गिक भक्ष्य पदार्थोंकी स्वाभाविक मिठास पर यदि निर्भर रहे तो आवश्यकता से अधिक अन्न पेटमें जानेका संभव कम है. उदाहरणार्थ-गेहूंकी चपाती में (रवेकी चपातीमें नहीं) स्वाभाविक मिठास रहती है. घी, मक्खन और दालमें स्वाभाविक रुचि रहती है. इसलिये साधी चपाती घीके साथ या घी और दालके साथ खानेसे बहुत मिठी लगती है और पेट भी भरता है. यह मिठास स्वाभाविक है कृत्रिम नहीं. किंतु इस नैसर्गिक मिठाससे संतोष न कर बहुतेरे लोग चपातीके साथ शक्कर या गुड़ लेते हैं शक्कर या गुड़से मिली हुई मिठास कृत्रिम है. इस कृत्रिम मिठासमें स्वाभाविक मिठास छिप जाती है और मनुष्य अभ्यासीपनसे या जिह्वालौल्यसे चपाती आवश्यकतासे अधिक खाता है-बिना समझ में आये खा जाता है. इसी तरह मनुष्य दूसरा अन्न भी अधिक खाता है और अनेक रोगोंका शिकार बनता है.

आधुनिक सुधारोंके कारण जो सुख के साधन प्राप्त हुये हैं उनके साथ लोगोंने स्वाभाविक आहार का त्याग कर दिया है. इसलिये नीरोगता, सामर्थ्य, तेज, हिम्मत बहुत कम हो गई है.

४३–आहार

આહારકે સંબંધમેં સિદ્ધાન્તયુક્ત તથા વિસ્તૃત વિવેચન હમ યહાં નહીં કરના ચાહતે. ક્યોંકિ વહ વિષય બહુત વ્યાપક ઔર સ્વતંત્ર હૈ. ઇસ પુસ્તકમેં ઇસ વિષયકા વિચાર હમ સ્થૂલમાનસે કરના ચાહતે હૈં. નમસ્કારકા વ્યાયામ આરોગ્ય, કાર્યક્ષમતા ઔર દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત કરને કે લિયે પ્રત્યેક છોટે બડે, અલ્પ વયવાલે, યુવા ઔર વૃદ્ધ સ્ત્રી, પુરુષોંકો લેના આવશ્યક હૈ. ઐસા રહતે ભી ઇન તીનોં લાભોંકો પ્રાપ્ત કરનેકે લિએ યહ જાનના તથા પૂર્ણ વિચાર કરકે અમલમેં લાના આવશ્યક હૈ કિ આહાર કૈસા હોના ચાહિયે, કિતના લેના ચાહિયે, કૈસે લેના ચાહિયે. ઇન તીન આવશ્યક બાતોંકો પ્રાપ્ત કરનેકે લિયે વ્યાયામકી ઔર વિશેષતઃ સૂર્યનમસ્કારોંકે વ્યાયામકી જિતની આવશ્યકતા હૈ, ઉતનીહી યુક્ત આહાર લેનેકી આવશ્યકતા હૈ.

ધનસમ્પત્તિકી અપેક્ષા ઔર જ્ઞાનસંપત્તિકી ભી અપેક્ષા આરોગ્યસમ્પત્તિ અધિક શ્રેષ્ઠ હૈ. ઉસકા રક્ષણ કરના ચાહિયે ઔર ઉસે સર્વોત્તમ માનની ચાહિયે. આરોગ્યકે અભાવમેં ધનસમ્પત્તિ ઔર જ્ઞાનસમ્પત્તિ બેકામ હો જાતી હૈ. અપન જિસ પ્રકારકા જિતના આહાર લેતે હૈં, ઉસી પર શરીરસ્વાસ્થ્યકા–આરોગ્યકા–આરંભ યા અન્ત મુખ્યતઃ નિર્ભર હૈ.

(१) ઉચિત અન્નકી આવશ્યકતા

શરીરકા સ્વાસ્થ્ય ઔર સામર્થ્ય સંપાદન કરના હો તો અન્નપાનકા ઉચિત ચુનાવ કરના આવશ્યક હૈ.

ઇશ્વરકે યા નિસર્ગ કે નિયમોંકા પાલન કિયે બિના સચ્ચા આરોગ્ય પ્રાપ્ત નહીં હોગા. મનુષ્યકી બુદ્ધિ કિતની ભી પ્રગલ્ભ ક્યોં ન હો, પરંતુ તિર્યક-યોનિ ઔર વનસ્પતિકે આરોગ્યકો જો નિયમ લાગૂ હૈ વોહી મનુષ્ય કો ભી લાગૂ હૈ.

મનુષ્ય બુદ્ધિસામર્થ્ય કે બલસે નિસર્ગનિર્મિત સ્થિતિ કી તથા નિયમોંકી પર્વાહ ન કરકે સ્વતંત્રતાસે રહના સીખ ગયા હૈ કિ ઉનકા અસ્તિત્વ રહેગા યા નહીં ઇસીકી આશંકા હૈ.

સાધારણ લોગોંકી સમજ હૈ કિ જહાં શરીર હૈ વહાં અનેક પ્રકારકી રોગ ઔર વિકાર અવશ્યહી રહેંગે. ઇસકી મનુષ્યકે કાબૂકી બાત નહીં હૈ યહ નિર્વિવાદ બાત હૈ, યહ સહજસે માની હૈ. ઇસી પ્રકાર સમયકા વિભાગ હોનેસે રોગોંકે કારણ હોનેસે ઠંડીકે, ગરમીકે, પાનીકે ઔર અન્નકે નાશકે. ઇન કોગ ચૂપ નહીં રહતે હૈં, ચલતે હૈં

દુધ મેં નેત્ર મેં, અપરોં કે પીલે મૂંહ મેં, કંદમૂલ-પત્તેયુક્ત ભાજિયોં મેં કાડલિવર-ઓઇલ મેં, નેહ મેં, પ્રાણીયોં કે યકૃત, તિલ્લી આદિ અવયવોં મેં બહુતાયતસે મિલતા હૈ. ઇસ જીવનદ્રવ્યસે બાલકોંકી ઔર પશુપક્ષીયોં કે બચ્ચોંકી બાઢ અચ્છી હોતી હૈ ઔર ક્ષયરોગ ભી રોક દિયા જાતા હૈ. બાલકોંકે અન્નમેં યહ દ્રવ્ય ન હો તો સૂખી (રીકેટ્સ) જૈસે અસ્થિવિકાર હોતે હૈં.

જીવનદ્રવ્ય 'બી'—મજ્જાતન્તુકી અર્થાત્ જ્ઞાનતન્તુ કી વૃદ્ધિ કે લિયે, શરીરકી વૃદ્ધિ કે લિયે, મનકી તેજી કે લિયે ઇસ જીવનદ્રવ્ય કી અત્યંત આવશ્યકતા હોતી હૈ. ઇસકે અભાવ સે મજ્જાતન્તુવિકાર, કમજોરી, ગ્રન્થિવિકાર આદિ શિકાયતેં પૈદા હોતી હૈં. યહ દ્રવ્ય તાજે દૂધમેં, આટેમેં (રવામેં નહીં), એકદલ ઔર દ્વિદલ ધાન્યમેં, અદરકમેં, ભાજી-તરકારીમેં, નિંબૂ, સંત્રા, મુસંબી, સેવ આદિ ફલોંમેં, મૂમફલી, ખાજા, આલૂ, ખોબરા આદિ મેં પાયા જાતા હૈ.

જીવનદ્રવ્ય 'સી'—યહ દ્રવ્ય સંત્રા, નિંબૂ, ચકોત્રા આદિ તાજે ફલોંમે, તાજે દૂધમેં, આલૂ, ટમાટો, સકલા, મૂરા, ગાજર ઇત્યાદિ કંદમૂલ-ફલોંમેં ઔર પાલાભાજીમેં બહુતાયતસે પાયા જાતા હૈ. ભાજી, દલ, દૂધ, આદિ ઉબાલને સે ઉસકા 'સી' જીવનદ્રવ્ય નષ્ટ હોતા હૈ. ઇસકે કારણ અન્તરિન્દ્રિયોં કી ક્રિયાએ સરલતા સે ચલતી હૈં ઔર રોગપ્રતિબંધક શક્તિ પ્રાપ્ત હોતી હૈ. ઉસકે અભાવસે મસૂડોં ઔર દાંતોંકે વિકાર ઉત્પન્ન હોતે હૈં.

જીવનદ્રવ્ય 'ડી'—દૂધમેં, અંડોંમેં, હરે મટરમેં, ખોપરેમેં, કાડલિવર તેલ આદિમેં રહતા હૈ. શરીરકી પૂર્ણ વૃદ્ધિ ઔર આરોગ્યકે લિયે ઇસકી આવશ્યકતા હોતી હૈ. ઇસકે અભાવ મેં સૂખી (રીકેટ્સ) આદિ વિકાર હોતે હૈં.

જીવનદ્રવ્ય 'ઇ' યા એકસ—યહ તાજે દૂધમેં, ભાજીમેં ઔર એકદલ ધાન્યમેં રહતા હૈ. ઇસકે અભાવસે નપુંસકત્વ યા વંધ્યાત્વ પ્રાપ્ત હોને કા સંભવ રહતા હૈ.

યે સબ જીવનદ્રવ્ય શરીર કી વૃદ્ધિ, પોષણ ઔર આરોગ્ય કે લિયે અત્યંત આવશ્યક હૈં. જબતક અપન નૈસર્ગિક ખાદ્ય પદાર્થોં કો કુછ ભી હી ફેર ન કરકે ખાતે હૈં, કુછ પદાર્થ ચુરાકર ઔર કુછ કચ્ચે ખાતે હૈં, તબ તક જીવનદ્રવ્યોંકે બારેમેં વિશેષ ચિકિત્સા યા ચિંતા ન કરની ચાહિયે, ક્યોંકિ હમારે નિત્ય કે સ્વાભાવિક ભક્ષ મેં (રવા, ફૂટે હુએ ચાવલ, દાલ, શક્કર આદિ કૃત્રિમ પદાર્થોં મેં નહિ) ઔર પેય મેં સભી પ્રકાર કે જીવનદ્રવ્ય, જિનકા અબ તક પતા ચલા હૈ ઔર જિનકા અભી પતા નહીં ચલા પરંતુ આગે પતા ચલેગા, ન્યૂનાધિક માત્રા મેં વિદ્યમાન હૈં. ઇતના અવશ્ય હૈ કિ ઉન્હીં

શહરકે ઔર બડે બડે ગાંવોંકે નિવાસિયોંકે આહારમેં કચ્ચા અર્થાત્ બિના ચુરા યા ભાજીપાલા ઔર કચ્ચા ધાન્ય આદિ સ્વાભાવિક પદાર્થોંકા અભાવ રહતા હૈ. ઇસલિયે વ નાના પ્રકારકે રોગોંસે પીડિત રહતે હૈં. તિસ પર ભી અજ્ઞાનવશ વે યહી સમઝતે રહતે હૈં કિ હમ બહુત કીમતી મિષ્ટાન્ન ખાતે હૈં. ઇસલિયે હમારા સ્વાસ્થ્ય ઉત્તમ હૈ.

કાશી કચ્ચા ભાજીપાલા, કચ્ચા ધાન્ય, તાજા દૂધ, મઠા, દહીં ઘી, નિમ્બૂ આદિ ફલ રોજકે ભોજન મેં હોં તો શરીર સ્વસ્થ રહનેકે લિયે આવશ્યક ખનિજ દ્રવ્ય, ક્ષાર, વિટામિન આદિ દ્રવ્ય મિલેંગે ઔર મનુષ્યકા સ્વાસ્થ્ય અચ્છા રહેગા.

(૨) જીવનદ્રવ્ય (વિટામિન્)

વિટામિન્ નામકે સૂક્ષ્મ દ્રવ્યોંકો ખોજકર નિકાલને કો ૨૫–૩૦ વર્ષ હુએ. ઇનકા પતા ચલનેસે શાસ્ત્રજ્ઞોં કો નિશ્ચય હુવા કિ અભકે કેવલ રાસાયનિક ઘટકોં કે સિવા ભી બહુત કુછ જાનને યોગ્ય હૈ.

વિટામિન્ નામકે જીવનદ્રવ્ય કી જાનકારી સાધારણ લોગોંકો નહીં રહતી ઔર ઉનકે બારેમેં ગલત ખ્યાલાત બહુત ફૈલે હૈં. ઇસલિયે ઉનકા હાલ સંક્ષેપ મેં યહાં દિયા હૈ.

કચ્ચા દૂધ, ફલ, ભાજીપાલા, ધાન્ય ઔર અન્ય નૈસર્ગિક ભક્ષ્ય પદાર્થોં મેં ખાસ અતિસૂક્ષ્મ જીવન દ્રવ્ય રહતે હૈં જો સ્વાસ્થ્યકે લિએ અત્યંત આવશ્યક હોતે હૈં. ઇન જીવનદ્રવ્યોંકો વિટામિન્સ યા જીવનદ્રવ્ય કહતે હૈં. ઇન જીવનદ્રવ્યોંકા સચ્ચા સ્વરૂપ અભીતક પૂર્ણ રીતિસે જ્ઞાત નહીં હુઆ હૈ, તથાપિ પ્રયોગસે ઔર અનુભવસે સિદ્ધ હુઆ હૈ કિ છોટે બાલકોંકી બાઢ કે લિએ ઔર બડોં કે સ્વાસ્થ્ય એવં પોષણકે લિયે ઉનકી અત્યંત આવશ્યકતા હૈ. યે દ્રવ્ય અતિ ચંચલ ઔર સૂક્ષ્મ રહતે હૈં ઔર કચ્ચે ભક્ષ્ય પદાર્થોંમેં વિશેષતઃ ફલોંમેં ઔર પાલાભાજી મેં વિપુલ રહતે હૈં. ઓકડલ ઔર દ્વિદલ ધાન્યમેં ઔર ખાસકર ઉનકી ચાપડને તથા ભકડને સે પાયે જાતે હૈં. ચુરોના, સુખાના, છીલના, ચાપડ નિકાલ ડાલના, ઇન કૃત્રિમ કાર્યોંસે જીવનદ્રવ્યોંકા સત્ત્વાંશ કમ હોતા હૈ ઔર કભી કભી પૂર્ણતયા નષ્ટ હો જાતા હૈ. પ્રકૃતિનિર્મિત ખાદ્ય પદાર્થોં કી સ્વાભાવિક દશા મેં અનેક પ્રકારકે જીવનદ્રવ્ય રહતે હૈં. જીવનદ્રવ્યયુક્ત પદાર્થોંકો 'અમૃતાન્ન' કહતે હૈં. જહાંપર જિતને જીવનદ્રવ્ય નષ્ટ યા કમજોર હોતે હૈં, ઉન પદાર્થોંકો 'મૃતાન્ન' કહતે હૈં.

[illegible]

જીવનદ્રવ્ય 'બી'—[illegible]

કુછ અંશમેં નષ્ટ હો જાતે હૈં; પર ચાવલી દુધ કે જીવનદ્રવ્ય તથા અન્ય કુછ આરોગ્યદાયક તથા રોગ પ્રતિબંધક ઘટક ભી નષ્ટ હો જાતે હૈં. ઇસલિયે દુધ કા ઉત્તમ અન્ન કે નાતે ઉપયોગ કરના હૈ તો વહ તાજા, મલરહિત, શુદ્ધ ઔર ધારોષ્ણ લિયા જાવે. ઇસકે અભાવ મેં વહ ૧૫૦ અંશ ફારનહાઇટ તક ગરમ કરકે ઠંડા હોને કે પહિલે પીયા જાવે. ઠંડા હોતે હી ઉસમેં ફિર દોષ ઉત્પન્ન હોતે હૈં. દુધ ધીરે ધીરે, થોડા થોડા ઔર રુચિ લેતે હુએ સેવન કરના ચાહિયે.

ધાન્યઃ—ચાવલ, જ્વાર, ગેહું, બાજરા, મકા યે ઉંચે સમઝે જાનેવાલે ધાન્ય ઔર રાલા, વરી, નાચના, સાવા આદિ તૃણ-ધાન્ય 'એકદલ' ધાન્ય કહલાતે હૈં. ચના, રાહર, મૂંગ, ઉડદ, મટકી, સોયાબીન, મટર આદિ 'દ્વિદલ ધાન્ય' કહલાતે હૈં.

એકદલ ધાન્ય સે ચિપકી હુઇ ચાપડ ઔર દ્વિદલ ધાન્ય સે ચિપકા હુવા બકલા કૂટકર યા પીસકર નહીં નિકાલના ચાહિએ. ઇન ધાન્યોં કો ચાપડ ઔર બકલા સમેત કુછ પકાકર ઔર કુછ કચ્ચે ખાના ચાહિએ. ઐસા કરને હી સે પૂરાપૂરા ગુણ પ્રાપ્ત હોગા. ક્યોંકિ ચાપડ ઔર બકલે મેં હી જીવનદ્રવ્ય, ખનિજ ક્ષાર કે સદૃશ ઐસે દ્રવ્ય રહતે હૈં જો પોષણ કો, આરોગ્ય કો ઔર મલશુદ્ધિ કો આવશ્યક હોતે હૈં.

અંકુર ફુટા હુઆ ધાન્યઃ—ઉપર બતલાએ હુયે ધાન્ય રાતકો પાનીમેં ભીંગને કો ડાલ દિયે જાવેં; ઔર દૂસરે યા તીસરે દિન છોટે છોટે અંકુર આનેપર કામમેં લાયે જાવેં, તો ઉન્હેં અધિક રુચિ આતી હૈ. ઇસીલિયે વે અધિક પરિણામકારી હોતે હૈં. ક્યોંકિ સૂખે ધાન્યમેં જીવનદ્રવ્ય, શર્કરા આદિ બાતેં સુપ્તાવસ્થા મેં રહતી હૈં. કિન્તુ અંકુર આતે હી વે ઉત્પન્ન હોતી હૈં. ધાન્ય મેં અંકુર આને પર ઉસમેંસે બહુતસા જરા પકાકર બઘાર દેકર યા પીસકર પતલી બઘારી દાલકીસી બનાકર ખાયા જાવે.

અંકુર આયા હુઆ કુછ ધાન્ય સીલપર રખકર પીસા જાય ઔર રુચિકે અનુસાર કુછ નમક, મિર્ચ, ખોપરા ઔર ખાનેવાલેકો પસંદ હો તો પ્યાજકે બારિક ટુકડે મિલાકર બઘાર દેકર ખાયા જાવે તો સ્વાદિષ્ટ ભી લગતા હૈ ઔર શરીર કે લિયે હિતકારી ભી હોતા હૈ.

ભાજી-તરકારીઃ—ચુકંદરકી પત્તી, મેથી, ચાકવત, ચુકા, અંબાડી, અદ્દાઝાડ, ચંદનબથુઆ, રાજગિર, મૂરા, કુમ્હડા, ચના, ગોખી, સોંપ આદિ કે તાજે કોમલ પત્તે ભાફપર ચુરોકર યા ઘી યા તેલ મેં ભૂંજકર કી હુઈ ભાજી રોજકે ભોજનમેં આવશ્યક હૈ.

ઉપર બતલાઇ હુઇ બહુતસી પાલાભાજી બારીક કાટકર બિના [illegible] ખોપરા, ખાજ, મિર્ચ, નમક, મિલાકર ઔર બઘાર દેકર

ઉન્હીં પદાર્થોંકા નિત્ય સેવન ન કરકે ઉન્હેં બદલ બદલ કર ખાના ચાહિયે.

જીવનદ્રવ્યોં કા પતા ચલનેસે અન્ન કે સંબંધ કે હમારે વિચારોં મેં બડા પરિવર્તન હો ગયા હૈ. મનુષ્યશરીર મેં અન્ન સે ઉત્પન્ન હોનેવાલી ઉષ્ણતા ઔર પરીક્ષાનલીકા (ટેસ્ટ ટ્યૂબ) કી ઉષ્ણતા એક હી જાતિ કી હૈ. ઇસ વિચિત્ર સમઝ પર જમાએ હુએ પુરાને સિદ્ધાંત અબ ત્યાજ્ય હો ગયે હૈં.

ઇશ્વરને ઐસે અનેક ભક્ષ્ય પદાર્થ ઉત્પન્ન કિયે હૈં જો મનુષ્ય કી વૃદ્ધિ, પોષણ, સામર્થ્ય, આરોગ્ય ઔર સુખકે લિયે અત્યંત ઉપયુક્ત એવં આવશ્યક હૈં. વે સબ યદિ સ્વાભાવિક દશા મેં હી ખાવે જાવેં તો અતિ ઉત્તમ હૈ. યદિ યહ સંભવ નહીં હૈ તો કુછ પદાર્થ કચ્ચે ઔર કુછ ચુરોકર ખાને ચાહિયે. જિસસે ઉનમેં જો નૈસર્ગિક સત્ત્વ, તેજ, બલ આદિ ગુણ હૈં, ઉનકા લાભ હોગા. કિંતુ આર્થિક લોભ કે કારણ, જિહ્વાલોલ્ય કે કારણ, વિપરીત રુચિ કે કારણ, વ્યસન કે કારણ, અજ્ઞાન કે કારણ યા ખુદ કી બુદ્ધિમાની યા ઘમંડ કે બલપર હમ લોગ નૈસર્ગિક સાદી ચીજોં કો અધિક રોચક, અધિક મીઠે, યા અધિક સ્વાદિષ્ટ બનાને કે લિયે ઉન ચીજોં કો ઉબાલતે હૈં, ચુરોતે હૈં, કૂટતે હૈં, ઉનકે કુછ ઘટકોં કો નિકાલ દેતે હૈં યા આવશ્યકતા સે અધિક નમક, મિર્ચ, મસાલા, શક્કર આદિ મિલાતે હૈં. ઇસીલિયે અનેક વિકાર ઔર રોગ ઉત્પન્ન હોતે હૈં.

(૩) રોજકે ભક્ષ્ય પદાર્થોંમેંસે કુછ મુખ્ય પદાર્થ

દૂધ:—દૂધ સબ પ્રકાર સે સર્વોત્તમ ઔર પૂર્ણ અન્ન હૈ. ઉસમેં અત્યંત ઉત્તમ પ્રકાર કા ઔજસ દ્રવ્ય (પ્રોટિન)રહતા હૈ. ઇસકે સિવા સબ પ્રકાર કે જીવનદ્રવ્ય, ખનિજ ક્ષાર, સ્નિગ્ધાંશ, શુદ્ધિ શર્કરા આદિ આરોગ્યદાયક, પોષક તથા સામર્થ્યદાયક દ્રવ્ય રહતે હૈં. હમારે સમાજ મેં ભૈંસ કા, ગાય કા ઔર બકરી કા દૂધ કામ મેં લાતે હૈં. આરોગ્ય કી દૃષ્ટિ સે ગાય કા દૂધ શ્રેષ્ઠ હૈ. હમારા વૈદક શાસ્ત્ર યહ બતાતા હૈ ઔર અનુભવ ભી ઇસકી પુષ્ટિ કરતા હૈ. વૈદ્યવિશારદ 'વાગ્ભટ' અપને 'અષ્ટાંગહૃદય' નામક ગ્રંથ મેં ગાય કે દૂધ કે સંબંધમેં કહતે હૈં:—

'ધારોષ્ણમમૃતોપમમ્।' ઇસકા અર્થ યહ કિ 'ગાય કા દૂધ કા ધારા હુઆ દૂધ અમૃત કે સમાન હૈ.' ઇસલિયે પ્રત્યેક મનુષ્ય કો આરોગ્ય-સંવર્ધન કે હેતુ તથા આરોગ્ય-રક્ષા કે હેતુ રોજના કમસે કમ આધ સેર અર્થાત્ ૪૦ તોલા તાજા ઔર શુદ્ધ દૂધ પીના ચાહિયે.

[illegible]

યા નમકીન ચીજેં બનાઇ જા સકતી હૈં.

ઉપરિનિર્દિષ્ટ કંદ મૂલ-ફલ-પત્રા-ભાજિયોં કે છોટે છોટે ટુકડે બનાકર ઉસમેં મોમફલી કે દાને ઔર ખોપરે કે બારીક ટુકડે ડાલે જાવેં ઔર ઉનમેં અંકુર આયા હુવા કોઇ ધાન્ય યા જિનકર બૉટી હુઇ દાલ ડાલી જાય, રુચિ કે અનુસાર નમક મિર્ચ મિલાયા જાવે, નિબ્બૂ નિચોયા જાવે ઔર બઘાર દી જાવે. ઐસા કરનેસે અત્યંત રુચિકર પદાર્થ બનતા હૈ. ઇસી પ્રકાર પાપડ, બડી આદિ અનેક પ્રકારકી રુચિકર ચીજેં કચ્ચે ભુંજે હુએ ઔર અંકુર આયે હુએ ધાન્યસે બન સકતી હૈં.

ફલ:—ભોજનકે સમય તાજે ઔર પકે ફલ ખાના ચાહિયે. આમ, અંગૂર, સંત્રા, મોસંબી, નિબ્બૂ, કેલા, અંજીર, ખારી, ખજૂર, સેવ, બિહીં, કટહર, કલીંદા, ખરબૂજા, અનાર, સીતાફલ, બેર, જામુન, કરોંદા, કૈથા, આંવલા, રટ્ટાબેરી આદિ ફલ આરોગ્ય-દાયક ઔર પુષ્ટિકર હોતે હૈં.

કુછ કચ્ચે ફલોસે ભી રુચિકર પદાર્થ બનાયે જા સકતે હૈં. કચ્ચા આમ, કટહર, કેલા, કરોંદા, ઇમલી, આંવલા આદિ કી ચટની, ભાજી, રાયતા, અથાના, મુરબ્બા આદિ ચીજેં બનાઇ જાતી હૈં.

કડે બકલેકે ફલ:—બાદામ, નારિયલ, અક્રોડ, શકરપારા, કાજૂ, પિસ્તા, ચિરોંજી, મોમફલી આદિ કડે બકલેકે ફલ, ગીલે યા સૂખે ભોજનકે સમય થોડે ખાનેસે લાભ હોતા હૈ. બાદામ મોમફલી કુછ ભૂંજકર થોડા નમક લગાનેસે રુચિકર લગતે હૈં.

શકકર:—જહાં તક બને શક્કર બારીક યા મોટી ઔર મિશ્રીકા ઉપયોગ ન કરના ચાહિયે. આવશ્યકતા હોન પર યથાસમ્ભવ કમ ખાની ચાહિયે. શકકર કી અપેક્ષા ગુડ અધિક અચ્છા. વહ ભી થોડાહી ખાના ચાહિયે. શક્કર યા ગુડકી અપેક્ષા શહદ અચ્છા હોતા હૈ. વહ ભી થોડા ખાના ચાહિએ. હમેશા શહદ ખાના અચ્છા નહીં.

નમક:—દેહપોષણકે લિયે જો નમક ચાહિએ વહ બિલકુલ થોડા ઔર વહ ભી સેંદ્રિય હોના ચાહિએ; નિરિંદ્રિય નહીં. સેંદ્રિય નમક વહ હૈ જો વનસ્પતિયોં મેં યા પ્રાણિયોંમેં રહતા હૈ. નિરિંદ્રિય નમક વહ હૈ જો ખદાન, જમીન, પાની આદિ સ્થાનોમેં મિલતા હૈ. હમ લોગ જિસ નમકકા ઉપયોગ કરતે હૈં વહ 'નિરિંદ્રિય' હોનેકે કારણ શરીરકે અંતરિંદ્રિયોંકો ઉસકા અચ્છા ઉપયોગ કરતે નહીં બનતા. યહી નહીં, વહ નમક શરીરકો ભારભૂત હોતા હૈ, ઔર ખાઇ હુઇ દૂસરી ચીજોંકો હજમ કરનેમેં કુછ રુકાવટ ડાલતા હૈ. પશ્ચિમીય ડાક્ટરોંકા અનુભવસિદ્ધ સિદ્ધાંત યહ હૈ કિ બહુત અધિક નમક

યા બિના બઘારકે ખાઈ જાય તો સ્વાદમેં ભી ઉત્તમ ઔર શરીર કે લિયે ભી આરોગ્યદાયક હોગી. બલ્કિ યૂં કહિયે કિ ઈસ પ્રકાર ઉસે ખાના શરીરસ્વાસ્થ્ય કે લિયે બિલકુલ આવશ્યક હૈ. ઉસીમેં યદિ અંકુર આયા હુઆ ધાન્ય બાંટકર મિલા દિયા જાવે તો વિશેષ સ્વાદવાલા ઔર પૌષ્ટિક પદાર્થ તૈયાર હોગા.

જિસ પત્તીકા, ફૂલકા યા કોમલ ફલકા ઉપયોગ કરના હૈ વહ પાનીમેં ઉબાલા હુઆ ન હોના ચાહિએ. ક્યોંકિ પાનીમેં ઉબાલને સે ઉસમેં સ્થિત જીવનદ્રવ્ય, ખનિજ દ્રવ્ય, આદિ અધિકાંશમેં નષ્ટ હો જાતે હૈં. કચ્ચી પત્તી ઔર બકલેસહિત ધાન્ય ખાનેસે શરીરકો આવશ્યક દ્રવ્ય મિલકર દસ્ત ભી સાફ હોતા રહતા હૈ. કબ્જિયતકા રોગ, જો આજકલ સબ જગહ ફૈલા હૈ ઔર જિસસેહી સબ છોટે બડે રોગોં કી ઉત્પત્તિ હોતી હૈ, નષ્ટ હો જાવેગા ઔર ફિરસે સિર ઉંચા ન ઉઠાવેગા.

કંદ, મૂલ ઔર ફલભાજી:—આલુ, સકલા, મૂરા, ગાજર; ખાસ, સૂરન, કુમ્હડા, કાસીફલ, કકડી, ઘૅંચેડા, ભટા, તુરઈ, ટમાટો, ભિંડી, ગવારી, નવલકોલ, કચ્ચા કટહર; હરા કેલા, કરેલા, આદિ કંદ, મૂલ ઔર ફલભાજિયાં બહુત આરોગ્યદાયક હૈ. યે ભાજીયાં ખાને વાલેકી પ્રકૃતિ કે અનુકૂલ ચુરોકર, ઉબાલકર, ભૂંજકર, ભાફ દેકર યા કચ્ચી ખાની ચાહિયે.

ભાજી કરતે સમય રસોઈ બનાનેવાલે કે અજ્ઞાન સે કઇ ગલતિયાં હો જાતી હૈં. યે ગલતિયાં ન હોને પાવેં ઇસ ગરજ સે કુછ સૂચનાએં દેતે હૈં. આલુ, સકલા, લોકી ઔર કુમ્હડા આદિ કા બકલા ન નિકાલના ચાહિયે. પાલા ભાજી બિનાપાની ડાલે જબ ચુરોઈ જાતી હૈ તબ ઉસકા રસ કભી ભી ન ફેકના ચાહિયે. ભાજી કા પાની નિકાલનેકા મૌકા આ જાય તો ઈસ પ્રકાર નિકાલા હુઆ પાની દાલ યા રસસે મેં ડાલ કર કામ મે લાના ચાહિયે. નમક, મિર્ચ ઔર મસાલા જિતના કમ ડાલા જાયે ઉતના હી અચ્છા હોગા, બિલકુલ હી ન ડાલે તો સબસે અચ્છા હૈ.

ટમાટો:—ટમાટો કે ફલ-કચ્ચે યા પકે-બહુત પુષ્ટિકારક ઔર રુચિકર હોતે હૈં. ઉનમે જીવનદ્રવ્ય બહુતાયત સે રહતે હૈં. કિંતુ વહ ઉત્તમ [illegible] નહીં કરતે. ઈસ બાબતકી કા કારણ ઉસકા કોઈ અવગુણ નહીં હૈ કિંતુ એક [illegible] સમઝ હૈ. [illegible] સમઝ કે કારણ ટમાટો [illegible] [illegible] ટમાટો કે લિયે [illegible] [illegible] ટમાટો કી [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

ચસકા યા વ્યસન:—આજકાલ વિદ્વાન ઔર ઉંચે દર્જેવાલે સમાજ સે લેકર હીન ઔર નીચ સમાજતક સબ જગહ નશોં સે ભરી હૈ ઔર બઢ રહે હૈં. જૈસે ચેય ચાય, કોફી, કોકો આદિ હૈં. ઉનકા પ્રચાર દેખકર બડી માલૂમ હોને લગતા હૈ કિ વે શરીરસ્વાસ્થ્ય કે લિયે સંવર્ધક અતએવ આવશ્યક માને ગયે હૈં. કિંતુ વ્યવહાર કી દૃષ્ટિ સે ઔર શાસ્ત્ર કી દૃષ્ટિ કે ચસકા યા વ્યસન લગાને વાલી સભી ઉત્તેજક ચીજેં આરોગ્યવિઘાતક હૈં. ઉપરોક્ત ઉત્તેજક ચેયોં મેં કૌન કૌન વિઘટક હૈં ઔર કિન કિન ઇન્દ્રિયોં પર ઉનકા બુરા અસર હોતા હૈ, સો વિસ્તાર સે બતલાને કી આવશ્યકતા નહીં ઔર ઉસકે બતલાને કા યહ સ્થાન ભી નહીં.

ઇન ઉત્તેજક પદાર્થોં કા આમોદ ઔર સ્વાદ કિતના ભી મીઠા યા મોહક હો ઉસકે જલાદ વિષૈલે ઘટકોં દુષ્પરિણામ દેહપર હુએ બિના નહીં રહતા. ઇન ચેયોં કે અનેક દિન કે નિત્ય સેવન સે પચને ન્દ્રિયોંપર તથા મજ્જાતંતુપ્રદેશપર અત્યંત હાનિકર પરિણામ હોતા હૈ. યહ સદોષતા હી વર્તમાન પીઢી કે સ્ત્રીપુરુષોં કે મલાવરોધ જૈસે અનેક બહુમૂલ રોગોં કા કારણ હૈ. વર્તમાન પીઢીકા યહ વ્યસન આગામી પીઢી કે આરોગ્યનાશ કા કારણ હોગા. ઇન વ્યસનોં સે મુક્ત હોને કી યદિ ઇચ્છા હૈ, તો વ્યક્તિ યા સમાજ કે સમજદાર એવં હાર્દિક વિચાર તથા નિશ્ચય સે હી વ્યસન સે છુટકારા હોગા. યહ છુટકારા સખ્ત કાનૂનોં સે અથવા જુલ્મ જબરદસ્તી સે કદાપિ નહીં હોગા.

સભી બુરે વ્યસનોંકા નાશ વ્યસની મનુષ્ય કે નિશ્ચયકે બલ પર અવલંબિત રહતા હૈ. દુર્વ્યસન કી લાલચ યા ઇચ્છા કા નાશ હો દુર્વ્યસન કે નાશકા સચ્ચા ઉપાય હૈ. દુષ્ટ પદાર્થ કે સેવન કે પૂર્વ ઉસકે ગ્રહણ કી તીવ્ર ઇચ્છા ઉત્પન્ન હોતી હૈ. ઇસી લિયે ઉસ ઇચ્છાકે વિરુદ્ધ નજર હોની ચાહિયે. ઇચ્છા યા વાસના કાયમ રખકર પદાર્થ કે સેવન મેં કિતની હી બાર ઇનકાર કિયા જાવે તબ ભી કોઇ લાભ ન હોગા.

ઉપાયપણ:—અપના ખાન-પાન પથ્ય, હિત ઔર મિત હોના ચાહિયે. ખાન-પાનકે સંબંધમેં કિતની ભી સાવધાની કયોં ન કરેં, પર તબ ભી અપને અજ્ઞાનસે યા આદતસે કુછ અનિષ્ટ એવં અનાવશ્યક ભક્ષ્ય ચેય આદિ પદાર્થ અપને પેટમેં જાતે હૈં. ઇસસે તબિયત પર જો બુરા અસર હોતા હૈ ઉસકે પ્રતિકારકે લિયે લંઘનકી અતીવ આવશ્યકતા હૈ.

જબ જબ ભૂખ બડી હોગી તબ તબ લંઘન કરના ચાહિયે મહીનેમેં એક દો દિન પૂરા ઉપવાસ કરના ચાહિએ.

સંસાર કે પ્રાયઃ સભી ધર્મોંકી આજ્ઞા હૈ કિ કુછ ખાસ દિનોં લંઘન કરના ચાહિયે. ઉદાહરણ-હિન્દુઓંકી ગ્યારસ, ઇસાઇયોં

ખાનેસે બુઢાપા આતા હૈ, શરીરકી ગદાનોં મેં દર્દ હોને લગતા હૈ.

બિના ફૂટે ચાંવલ કી ચાપડમેં, ગેહૂં જ્વાર આદિ એકદલ ધાન્યમેં; રાહર, ચના આદિ બકલોંસહિત દ્વિદલ ધાન્યમેં; દૂધમેં, ફલમેં, ભાજીપાલેમેં 'સેંદ્રિય' રુપસે નમક રહતા હૈ. વહ શરીરકે સંવર્ધનકે તથા પોષણકે લિયે પર્યાપ્ત રહતા હૈ.

ઐસા રહતે ભી નિરિંદ્રિય નમક કી આવશ્યકતા માલૂમ હોતી હૈ, ઇસકે દો કારણ હૈં:-

પહલા કારણ:—સુધરા હુઆ મનુષ્ય જીભ, ઘ્રાણ, સ્પર્શ ઔર નેત્ર ઇન ઇન્દ્રિયોંકે વશમેં હોકર ચાવલકી ચાપડ નિકાલ ડાલતા હૈ. રવા (સૂજી) કી નાજુક ઔર સફેદ ચીજેં બનાને કે લિયે કનક ઔર ચાપડ ફેંક દેતા હૈ. આલૂ, કકડી આદિકોંકા બકલા નિકાલ ડાલતા હૈ. તબ ત્યાગ દિયે હુએ ભાગ કે સાથ 'સેંદ્રિય નમક' તથા અન્ય ક્ષાર ભી ચલે જાતે હૈં. ઇસીલિયે વહ પદાર્થ રુચિહીન લગતા હૈ. ઔર ઇસી કારણસે ઉસમેં કૃત્રિમ નમક, મિર્ચ, મસાલા આદિ ડાલના આવશ્યક હોતા હૈ.

દૂસરા કારણ:—અનેક વર્ષોંસે, બલ્કિ અનેક શતકોંસે કૃત્રિમ નિરિંદ્રિય નમકકી આદત પડ જાનેસે અબ ભાત, રોટી, ફલ ઔર પત્તીકી ભાજિયે ચીજેં કૃત્રિમ નમક કે બિના રુચિહીન લગતી હૈં. ઇસ લિયે યહ સમઝ હોના કિ બાહરકા નમક આવશ્યક હૈ, સ્વાભાવિક હૈ. ઇસ પર ભી વિચારશીલ મનુષ્ય યદિ નૈસર્ગિક ચીજેં ખાના આરંભ કર દેં ઔર નમક તથા મિર્ચકી માત્રા ધીરે ધીરે કમ કરતા જાયે તો આરોગ્ય તથા શક્તિ મેં કિસી ભી પ્રકારકી કમી ન હોકર નમકકી આવશ્યકતા માલૂમ નહીં હોગી. ઇસી તરહ મિર્ચ ઔર મસાલે કી ભી આવશ્યકતા ન રહેગી.

મિર્ચ, મસાલા આદિ:—મિર્ચ, કાલી મિર્ચ, લૌંગ, દાલચિની, રાઈ, તમાલપત્ર, પત્થર ફૂલ, હીંગ, સોંઠ આદિ ગરમ મસાલા [illegible] ઉત્તેજક હૈં. ઉનમેં અભાવ નહીં હૈ. હમારી ચુરી આદતે ઔર [illegible] રુચિકે કારણ ઉનકી આવશ્યકતા દુઈ હૈ. ઇનસે ઇન્દ્રિયનિર્મિત [illegible] પદાર્થોં મેં સ્થિત-ધાન્ય ઔર ભાજીપાલે મેં સ્થિત-ઉત્તમ નેત્ર[illegible] કે મિઠાસ, ખાસ, સ્વાદ ઔર સજ્જત મે ઇન લોગ વિમુખ હો [illegible] હૈ. સિદ્ધાંત યહ હૈ કિ જિસ મસાલે સે ભક્ષ્ય પદાર્થ કી મિઠાસ, [illegible], ખાસ આદિ સ્વાભાવિક ગુણોં મેં બાધા આતી હૈ. વહ મસાલા [illegible] કી દૃષ્ટિ સે સર્વથા ત્યાજ્ય હૈ. જો અલ્પ નમક મિર્ચ ઔર [illegible] કે બિના નહીં ખાયા જાતા ઉસે ન ખાના ઠીક હૈ. નમક, મિર્ચ, ઔર ગરમ મસાલે સે પેટ ઔર દૂસરે ઇન્દ્રિયોં કી ઇન્દ્રિયજન્ય [illegible] હૈ.

સામર્થ્ય, કાર્યક્ષમતા ઔર દીર્ઘ આયુ પ્રાપ્ત કરા દેના. ઇસી લિયે હમ ઉપદેશ કરતે હૈં કિ રોજ નિયમસે સૂર્યનમસ્કારકા વ્યાયામ કરો. યોગ્ય હિત ઔર મિત આહારકા સેવન કરો. યોગ્ય કર્તવ્યકર્મકા પાલન કરો. ભરપૂર કામ કરો. મનકી શાંતિ રખો. રાતકો કાફી ગાઢી નીંદ લો.

(૬) પ્રત્યેકકો ચાહિયે કિ કામ ઔર વિશ્રામ, નિદ્રા ઔર જાગૃતિ, વ્યાયામ ઔર આહારકા પ્રમાણ અપને અપને લિયે અનુભવસે ઔર વિચાર સે નિશ્ચિત કર લે. યહ પ્રમાણ દૂસરોં કા નહીં બતલા સકેગા. દૂસરા મનુષ્ય અધિકસે અધિક સામાન્ય બાતેં બતલા સકતા હૈ. 'જિતની વ્યક્તિયાં ઉતની હી પ્રકૃતિયાં' ઇસ કહાવતકે અનુસાર પ્રત્યેક અપને સામર્થ્યકે અનુસાર ઔર કુદરતકે અનુસાર ખેલ ઔર અધ્યયન, કામ ઔર આરામકા પ્રમાણ નિશ્ચિત કર લે! ભગવાન્ ગીતામેં ભી કહા હૈ:—

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥ गी ६-१७

ભાવાર્થ:—અપને વયકે અનુસાર, શક્તિ કે અનુસાર, વ્યાયામ કે અનુસાર ઉપર બતાયે હુએમેંસે યોગ્ય આહાર હોના ચાહિયે. સૂર્યનમસ્કારકા વ્યાયામ નિત્ય નિયમસે કરના ચાહિયે. જો કર્તવ્ય કર્મ હોગા ઉસકે સંબંધમેં યોગ્ય શારીરિક હલચલ કરની ચાહિયે. રોજ ભરપૂર વિશ્રાંતિ લી જાયે. દેશ, કાલ, વર્તમાન ઔર સાંસારિક તથા આર્થિક પરિસ્થિતિ ઇન બાતોંકા સદૈવ યોગ્ય વિચાર કરના ચાહિયે. ઇસ પ્રકાર યદિ આચરણ રખા જાયે તો દુઃખકા નાશ હોતા હૈ.

ઇસલીયે ઉચિત અન્નકા ચુનાવકર મિત આહાર કરના, સમય પર ઉપવાસ કરના ઔર નિત્ય નિયમસે પદ્ધતિસે નમસ્કાર કાલના. ઇસ વર્તમાન પીઢીમેં હી આરોગ્ય, સામર્થ્ય, કામ, શરીર-સૌષ્ટવકી ઇતની ઉન્નતિ હોગી કી ઉસે દેખકર આશ્ચર્ય કરેગા!

લેન્ટ, મુસલમાનોં કા રોજા આદિ. ઉપવાસ કે દો પ્રકાર હૈં. એક પૂર્ણ ઔર દૂસરા અપૂર્ણ. પૂર્ણ ઉપવાસ મેં પાની કે સિવા અન્ય કુછ ભી નહીં લેના હોતા. અપૂર્ણ ઉપવાસમેં દૂધ, કેલા, આમ, ખજૂર, ખારક આદિ ઉપવાસકી ચીજેં અતિ અલ્પ માત્રામેં લેની ચાહિયે.

ઉપવાસ કી મહત્તા શાસ્ત્રસિદ્ધ ઔર અનુભવસિદ્ધ હૈ. ઉપવાસસે રોગોંકો હટા દેના અદ્ભુત ચમત્કાર સે રોગ હટાનેકે સદૃશ હૈ. યહ બાત ઐસી હૈ માનો યમરાજકે સમ્મુખ ખડે હો ઉસસે હાથ મિલાકર યા કપડ ટોકકર અપની જાન બચા લેના.

કુછ મહત્ત્વપૂર્ણ સૂચનાએં

ઇસ પાઠકો સમાપ્ત કરનેકે પહલે આરોગ્ય કી ઇચ્છા કરનેવાલે ઉત્સાહી નૌસિખકો સૂચનાકે લિયે કુછ કહના ચાહતે હૈં.

(૧) પહલવાનો કો ઔર આખાડેબાજોંકો જૈસે એક ખાસ ખુરાક દિયા જાતા હૈ, વૈસે કોઇ ભી ખાસ ખુરાક સૂર્યનમસ્કાર કરનેવાલોંકે લિયે આવશ્યક નહીં હૈ. નમસ્કારોકે ઉપરાન્ત આધ ઘણ્ટા બીતને પર ગાયકા નિર્મલ ધારોષ્ણ દૂધ લે લે તો અચ્છા હૈ. યદિ વહ ન લેં તબ ભી ચલેગા.

(૨) 'જિતના અન્ન ખાવેંગે ઉતની હી અધિક શક્તિ હોગી' યહ ભ્રમ છોડ દો. શરીરબલ અન્ન કી અધિકતા પર નિર્ભર નહીં. વહ તો ખાયે હુએ અન્નકે પૂર્ણ પચન પર અવલંબિત હૈ. ખઇકપન ગુણ નહીં હૈ. યહ શરીરસ્વાસ્થ્યકા ઘાત કરનેવાલા બડા દોષ હૈ. અધિક ખાનેસે અનેક રોગ ઉત્પન્ન હોતે હૈં ઔર અકાલિક મૃત્યુ હોતી હૈ, ઇસલિયે જવાનીસે હી નિત્ય આહાર કી આદત રખની ચાહિયે જિસસે સુખમય દીર્ઘ આયુ પ્રાપ્ત હોગી.

(૩) ભોજનકે બારેમેં ઔર ભી એક દોષ નજર આતા હૈ. બહુતસે લોગ દેખી જાતે હૈં કિ મેરા ભોજન તો ઇતની નિયતમેં સમાપ્ત હોતા હૈ. કિન્તુ અતિજલ્દી ઔર અતિદેરી દોનો દોષ બડે ઘાતક હૈં. ઇન દોનોં પ્રકારોંસે પચનક્રિયા ઠીક નહીં હોતી; ઔર અનેક રોગ ઉત્પન્ન હોતે હૈં. નિત્યપ્રતિ [illegible] રોગ [illegible] ઉત્પન્ન હોતે હૈં. નિત્યભોજન કરના [illegible] [illegible] તરહ [illegible] કરના ચાહિયે.

(૪) [illegible] [illegible] ભોજન [illegible] ઔર [illegible] ભોજન કરના ચાહિયે.

(૫) [illegible] [illegible] [illegible]

૪૬–ઉપાહારગૃહ અને સ્નાનાવળીનું ભોજન

હોટલને ઉપાહારગૃહ કહેવામાં આવે છે જ્યારે ખાનાવળી એટલે વીશી અથવા તો જેને હાલમાં લોજ નામથી ઓળખવામાં આવે છે તે. આ બે સંસ્થાઓ ભોજન–ખાનપાન સંબંધી લોકોની વ્યવસ્થા સાચવવા માટે શોધી કાઢવામાં આવી છે. આવી સંસ્થાઓ આપણા દેશમાં પ્રથમના સમયમાં હતી કે કેમ ? આ વાતનો ઉત્તર તો કોઇ ઇતિહાસવેત્તા જરૂર આપી શકે, પરંતુ આજના સમયમાં દશ–વીસ–પચાસ ઘરની વસ્તીવાળા ગામમાં કે લાખોની વસ્તીવાળા શહેરમાં સર્વત્ર આ સંસ્થા જોવામાં આવે છે! તેમાં પણ મુંબઈ, કરાંચી કે અમદાવાદ જેવા મોટા શહેરોમાં તો આ સંસ્થા સેકડોની સંખ્યામાં જોવામાં આવે છે અને તેના બહોળા પ્રચારથી હવે તો કોઇ પણ સારૂં ને નવું મકાન તૈયાર થાય તો તેમાં એ શુકનવંતી સંસ્થા મુહૂર્ત કરવા જરૂરજ આવી જાય છે! બીજા લોકો એમના જેટલું વધુ ભાડું આપી ન શકે એટલેજ જગાવાળા પણ એમનો સહારો કરવા ઘણેભાગે તૈયારજ હોય છે! આ સંસ્થાએ પ્રજાની કેવી તે કેટલી સેવા કરી છે તે તો કોઇ મોટા આંકડાશાસ્ત્રી હિસાબ કરીનેજ કહી શકે, પણ એટલું તો નક્કીજ છે કે આરોગ્ય અને વૈદકની દૃષ્ટિએ આ સંસ્થાએ પ્રજાને ખૂબ હાનિ કરી છે. લોકોના આરોગ્યનો નાશ કરનાર સૌથી પ્રથમ નંબરે કદાચ આ સંસ્થાને મૂકવામાં આવે તો તે જરાપણ અયોગ્ય નહિ હોય એ વાતની આજે આપણે ચર્ચા કરશું.

ઘર વગરના માણસો માટે મુસાફરો માટે તેમજ સાધન વગરના મનુષ્યો માટે રાહત આપવાનાં હેતુથી આ સંસ્થા સ્થાપન થઇ હોય તેમ દેખાય છે અને તેથીજ એનું નામ વિશ્રાંતિગૃહ રાખવામાં આવેલ છે. મુસાફરો કે ઘર વગરનાં એકલા સજ્જનો માટે ભોજન તેમજ રહેવાની સગવડ માટે વીશી–લોજ કે આશ્રમના નામથી આ બીજા પ્રકારની સંસ્થા ચાલે છે અને સહેજ ભૂખ લાગે તો નારતાપાણી માટે આ ઉપાહારગૃહ પણ ચાલી રહેલાં જોવામાં આવે છે. જો કે હેતુ બહુજ સારો છે ને તેનું સાર્થક કરનાર પણ કેટલીક સારી, ઉંચા દરજ્જાની એમાં સંસ્થાઓ હશે ખરી, પણ સ્વચ્છતાની નજરે બહુજ ઓછી સંસ્થાઓ ત્યાં જનારને જોવામાં આવશે. જ્યારે આરોગ્યની દૃષ્ટિએ રોગનો પ્રચાર કરનારાં ધામમાં તેને ગણી શકાય એવી અનેક જોવામાં આવે છે. આ તો તેમની સામાન્ય વાત થઇ!

લોકોને ઘરમાં ચેટ પૂરતું બે વખત જમવા મળે પછી કોઇપણ જગાએ ઉપાહાર લેવાની તેમને જરૂર નથી એ એક આરોગ્યનો નિયમ

૪૪–आहार केवो होवो जोईए ?

સુયોગ્ય શરીર–સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘાયુ જીવન જીવવા માટે શાકાહારી ખોરાક વધારે ઉપયોગી છે એમ હવે યુરોપ અને અમેરિકાના વિજ્ઞાનવેત્તાઓ પણ કબૂલ કરતા જાય છે અને તેને પરિણામે આજે યુરોપ અને અમેરિકામાં એવા ઘણાય મહાપુરુષો છે કે જેઓ કદી માંસાહાર કરતાજ નથી. ડો. એમ. સી. શર્મન નામના પ્રખ્યાત અમેરિકન નિષ્ણાતે પણ હમણાં આ મતને ટેકો આપ્યો છે અને જાહેર કર્યું છે કે કેવળ શાકાહારી ખોરાકનું અને તેમાં પણ દૂધ, શાક અને ફળફલાદિનું સેવન કરવાથી આદર્શ શરીર–સ્વાસ્થ્ય જળવાઇ રહે છે એટલુંજ નહિ પણ આયુષ્ય પણ લંબાવી શકાય છે. શાક અને ફળફલાદિની પસંદગી કરવામાં આપણી શારીરિક પ્રકૃતિ જરૂર ધ્યાનમાં લેવી જોઇએ એમ તેઓ સ્વીકારે છે અને તેથી ગમે તે માણસ ગમે તે શાકભાજી કે ફળફલાદિનો આંધળો ઉપયોગ કરે તો પણ તેને લાભજ થાય એમ તેઓ કહેતા નથી. પરંતુ વિવેકપૂર્વક પસંદગી મુજબના શાકભાજી અને ફળ–ફળાદિના આહારથી મનુષ્યમાત્રની જીવનદોરી લંબાય છે એમ તેમનું કહેવું છે. ડો૦ શર્મન અનાજના ઉપયોગનો વિરોધ કરતા નથી પરંતુ તેનો ઉપયોગ પણ છોડાં સાથેજ કરવો જોઇએ અને બને ત્યાંસુધી મિલમાં પીસેલ કે સાફ કરેલ અનાજનો ઉપયોગ નહિ કરવો જોઇએ એમ તેઓનું માનવું છે. કેમકે મિલમાંથી પસાર થએલ અનાજમાંથી લોહ. ગંધક, ગંધુ વગેરેનાં પોષક તત્વો નાબૂદ થાય છે અને તેથી તેના ઉપયોગથી શરીરને જોઇતું પોષણ મળતું નથી એમ તેમનું માનવું છે.

(૩૦ મી મે ૧૯૬૭ના "પ્રજાબંધુ કેસરી" સાપ્તાહિકમાંથી)

૪૫–क्यारे शुं खाशो ?

(લેખકઃ—શ્રી. વિષ્ણુભાઈ)

કારેલાં	રીંગણાં.	પેઠાંમાં	કેરી.
બાજરાં	કોદરી.	જોડે	બંધુ.
પેટે	બદામ.	ખાવાં	ખીર.
મદદ	બોર.	ખાવાં	દૂધ.
દાળમાં	[illegible]	ઝાડવે	[illegible]
[illegible]	રાયણ	[illegible]	[illegible]

([illegible] "[illegible]" [illegible])

તો અહીંજ રહ્યું (!) મળી ગયેલું જોવામાં આવે છે, એ વાતની ખાત્રી માટે વધુ તપાસની જરૂર નથી કેમકે એવા મનુષ્યોની સંખ્યા હવે વધતીજ જાય છે.

દુધમાંથી બનાવેલી ચા સાથે ગાંઠીઆ ને ભજીઆંનો નાસ્તો લેવાય છે, તેની બાજુમાં લસણની ચટણી મોજુદ છે ને બીજી મરચાં તથા આમલીની ચટણી પણ બાજુમાં હોયજ છે! આમાં દુધ સાથે તેલની તળેલી ચીજો, ક્ષાર, મસાલાવાળી તથા કાંદા, લસણ ને આમલીની ચીજો કે જે દુધના બધા અમિત્ર છે તે ઠેઠ કલેજે આવે મીઠી રોજ ખવાય છે.

આ ખાધા પછી લોકોને તેના પરિણામરૂપ કેવી કેવી બીમારી થાય છે તે વ્યાધિનું નિદાન કરનાર વૈદ્ય કે ડોકટરને પણ સમજ નથી પડતી કે આ રોગ કયા કારણથી આ માણસને થયો હશે! આનું નિદાન થાય કે ન થાય પણ રોજ ખાનપાનમાં આવી ચીજો એકી સાથે આંખો મીચીને ખાય, ખાધા પર ફરીને ખાય કે પરસ્પર વિરુદ્ધ ચીજો ખવાય તેની સજા પ્રકૃતિ-કુદરત કર્યા વગર રહેતીજ નથી એટલુંજ નહિ પણ ઘણીવાર તેની સજા જન્મકેદ-જીવતાં લગી ભોગવવી પડે તેવી ભયંકર વ્યાધિઓ તેને સજામાં ભોગવવી પડે છે. એવી સજા ભોગવનાર હાલ પણ તપાસ કરશો તો અનેક વ્યક્તિઓ જોવામાં આવશેજ. બધાને એક સરખી અને એકી સાથે સજા નથી થતી પણ ધીમે ધીમે વખત આવ્યે થાય છે તેનું કારણ સૌની પ્રકૃતિ પણ સરખી હોતી નથીજ!

હોજમાં જમવા જાઓ ત્યાં દુધપાકની રસોઇ સાથે પાતરાં, કઢી, ભજીઆં, વડી, બે ચાર શાક, કઠોળ અને તેવીજ બીજી વિરુદ્ધ ચીજો સામે હાજરજ છે! આવી અયોગ્ય રીતો બીજેથી શીખી હવે તો આપણે પણ આપણા ઘરમાં સ્વાદને વશ થઇને દાખલ કરી આપી દેખાય છે! આપણા કર્મની કઠણાઇની વાત કહી શકીએ તેમ છે. સારી વાતોનું તો સૌ અનુકરણ કરે છે પણ બૂરી વાતે અનુકરણ થઇ ન જાય તેની ડાહ્યા માણસો સંભાળ રાખે છે કે તેવી ખરાબીવાળી ટેવોથી પછી છૂટવાનું કાર્ય કઠણ છે.

આખો દિવસ ખાધા કરવું, દુધ જેવા અમૃતને મૂકી ઉકાળા પીવા, મસાલાવાળા તીખાં ને ઉત્તેજક પદાર્થો ખાવા વારી, ઉધાડા અને પરસ્પર વિરુદ્ધ પદાર્થો ખાવા એ સર્વ આ તથા હોજમાંથી આપણને રોજ અને ચોવીસે કલાક તૈયારજ છે તેનું પરિણામ છે. આ પરિણામથી તો હવે વ્યાધિઓ પણ વધતીજ જાય છે. જ્યાં જાઓ ત્યાં હોટલ સામે તૈયારજ છે કે એક વાગે પણ આ હોટલમાં આજના સદ્ગૃહસ્થો

! આ નિયમનું ખંડન કરવું એટલે કે ઘરમાં ખાવું કે ન ખાવું
ણ હોટલમાં તો રોજ બે ચાર વખત ચા, નાસ્તો, ઠંડા પીણાં પીવાં
બે ઘણાં માણસોને સામાન્ય આદત પડી ગઈ છે. આખો દિવસ
ખાવી રીતે ઠોરની માફક ખાધા કરવાથી તેમની હોજરી ખરાબ થાય
છે, પાચન બગડે છે ને પેટનાં અનેક નાનાં મોટાં દરદો થવા લાગે
છે ને પછી શરીર રોગી બને છે.

હોટલોની સગવડતાથી થનારા લાભમાં આ પ્રથમ નંબરની વસ્તુ છે, જ્યારે બીજો નંબર ત્યાં વપરાતી ચીજોનો આવશે. તેમાં આરોગ્ય અને વૈદકની નજરે જોઈશું તો અતિ મશાલા, ચાના ઉકાળા, વાસી ખોરાક અને ઉધાડી તથા કચરાથી મિશ્રિત બનેલી ખાવાની ચીજો છે. એ ચીજો પણ વળી માટીનાં એઠાં-જૂઠાં કરેલાં અનેક પ્રકારનાં રોગી તથા હલકી, ઉંચી જાતોએ વાપરેલા વાસણોમાં ખાવી પડે છે એ તો વળી વધુ ખરાબ છે. માટીને બદલે હજી અનેક જગાએ ધાતુના સ્વચ્છ પાત્રો પણ વપરાય છે ને ખાવાની ચીજો પણ બહુ સારી ને સંભાળથી પણ અનેક જગાએ મળતી હશે પણ તે તો અપવાદજ ગણી શકાશે. બાકી સર્વ માટે તો ઉપર કહ્યું તે રીત લાગુ પડે તેમ છેજ !

હોટલમાં બધી નીચ-ઉંચ કહેવાતી તમામ જાતો આવે છે. તેઓને માટે એકજ પ્રકારનાં વાસણ હોય છે. આ આવનાર માણસોમાં ચાંદી, પરમીઓ, રક્તવિકાર, ખાંસી, ક્ષય અને મુખપાક જેવી ભયંકર વ્યાધિવાળા પણ બરાબર આવે છે. આવા માણસોનો આપણે સ્પર્શ પણ પસંદ ન કરીએ તેવાઓનાં વાપરેલા વાસણોમાં ચા અને જમવાનું લઇએ એ કેટલી બધી આપણી અધોગતિ કહેવાય ? આ તો હવે છડેચોક વાત થઇ છે !

હવે હોટલો અને એ લોજમાં શું શું ખાવાનું મળે છે તેની પણ જરા તપાસ કરવાની જરૂર છે. પ્રથમ તો આપણે આરોગ્યની નજરે તેના ગુણદોષ જોઈશું.

દૂધના ખોરાકની આ દેશમાં એટલી બધી છત હતી કે તેને માટે કદી પણ મુશ્કેલી લોકોએ જોઇ ન હતી તથા દેશમાં આજે દૂધના દુકાળ જોવામાં આવે છે. એ દૂધનો ચાના દુરપયોગ થાય છે. ચા, સાકર અને દૂધ એ ત્રણ ચીજો હદ ઉપરાંત અનેક માણસો પીએ છે-વાપરે છે, પરિણામે તેમનું પેટ બગડે છે, ધાતુ બગડે છે, દાંત ઢીલા બને છે, શરીર મજબૂત રહી-નિસ્તેજ બને છે તથા કમળા, અરુચિ, નપુંસકતા, સુસ્તી, અનિદ્રા વગેરે વ્યાધિના ગુલામ બની જાય છે. જાજ્વલ્યમાન મારૂતો દૂધ નથી પીતા પણ ચા પીએ છે અને તે પણ બે પેગ કે દશ વખત ' એ રીતે ચા પીધી તેમને

૪૭–આપણી અજ્ઞાનતા અને તેનું પરિણામ!

ખોરાકનાં પૌષ્ટિકતત્ત્વો અથવા તો ઉપયોગી તત્ત્વો પૂરતા પ્રમાણમાં જો લેવામાં ન આવે તો કેટલીક જાતનાં ખાસ દરદો થાય છે અને તેની ખાસ ચિકિત્સા પણ એજ ખામી પૂરી કરવાથી બરાબર ઠીક થઇ શકે છે.

મશીન વડે ચાલતી લોટ પીસવાની ઘંટીમાં દળેલો લોટ ખાવાથી એકદમ બારીક લોટ હોવાને લીધે તેની બનાવેલી ચીજો ઉપરાંથી ચાવન થતી નથી, પેટમાં વાયુ પેદા કરે છે અને પરિણામે કબજીયાત પણ થાય છે. એ સિવાય તે લોટ પીસાય છે એ વેળા તેમાં એટલી બધી ગરમી થઇ જાય છે કે તેની અંદરનાં તત્ત્વો પણ નષ્ટ થઇ જાય છે, આ વાત સાફ દેખાઇ આવે છે છતાં આપણે શુદ્ધ અને સાત્વિક ચીજ મેળવવા પ્રયત્ન કરતા નથી ને આવી દોષયુક્ત વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરી બિમારીને આમંત્રણ આપી પછી થએલાં દરદોનાં ઉપાયો માટે હેરાન થઇએ છીએ એજ આપણું હાલનું શિક્ષણ અને સભ્યતા આપણને માર્ગ બતાવે છે. તેનાં કરતાં તો ઓછા ભણેલા અને ગામડીઆ તરીકે ઓળખાતા આપણા પૂર્વજો આરોગ્યની બાબતમાં વધુ સુખી હતા, નિરોગી હતા. તેનું કારણ તેમને ત્યાં ફેશનબાઇ આવી ન હતી. તેમના ઘરમાં સ્ત્રીઓ પોતા માટે જોઇતો લોટ હાથની ઘંટીમાં દળી લેતી ને પોતાનું તથા પોતાના કુટુંબનું સ્વાસ્થ્ય સંભાળતી. હાલની સ્ત્રીઓ ભણવા લાગી છે, તેમને લોટ પીસતાં શરમ થાય છે ને પછી ભલે તેઓ પણ આવી શરમને લીધે હમેશાં બિમાર રહે ને દવાઓ લીધાજ કરે! પણ તે તો આજના ભણતરના સંસ્કાર છે; એ કંઇ સહેજમાં જવાનાં નથી.

જેવી ઘઉંના લોટ માટે કે બીજા કોઇ લોટ માટે આ વાત થઇ તેવીજ રીતે મગની દાળ અને ભાત માટે પણ એવીજ દશા છે. મગની દાળ સૌ કોઇ વાપરે છે પણ છાલવાળી દાળ હવે કોઇને ગમતી નથી કેમકે છાલ તેમાં હોવાથી તેનો દેખાવ ઠીક નથી લાગતો. છાલમાં જે ખરો પાચકગુણ તથા ક્ષારકેલ્શિયમનાં તત્ત્વો છે તે તો આપણે ફેંકી દઇએ છીએ ને અંદરનો ભાગ કે જે વાયુ કરનાર અને પચવામાં જડ છે તે દેખાવમાં સાફ અને ફેન્સી હોવાથી આપણે હોંશથી ખાઇએ છીએ. ખરી રીતે તો ચણાની દાળની છાલમાં તથા મગની દાળની છાલમાં જે ઉપયોગી તત્ત્વો છે તે કદી ફેંકી દેવા ન જોઇએ. એ બે કઠોળમાં જો કંઇપણ વધુ લાભ કરનાર તત્ત્વ હોય તો તે દાળ [illegible] પણ છાલમાંજ વધુ છે ને શ્રીએ મગ આખા કે મગની છાલ-

લેતા હોય છે. એમને જોવાથી આપણને એમજ લાગે કે આ તે શું મનુષ્યો છે કે મનુષ્યના રૂપમાં પશુઓ છે! લોકો જેવું અન્ન ખાય છે તેવા તેનાં વિચાર બને છે ને વિચાર તેવું વર્તન થાય છે. આ વાત જો આપણે માનતા હોઇએ તો આપણા અન્નમાં ફેર પડયો તેમ આપણા વિચાર અને વર્તનમાં પણ હવે ફેર પડતો જાય છે.

આ લેખમાંની ચર્ચા ફક્ત આરોગ્યની નજરેજ કરવામાં આવેલ છે; તેમાં કોઇ પણ સંસ્થા કે વ્યક્તિ સાથે જરા પણ કટાક્ષભાવ રહેલ નથી; પણ એટલી વાત તો નક્કી છે કે લોકોને સ્વેચ્છાચારી અને સ્વચ્છંદી બનાવવા માટે આ સંસ્થાએ ઘણી મદદ કરી છે. હવે તો લોકો તેના પરિણામની પાસે આવી ગયા છે. શરીર ક્ષીણ તથા રોગી બનતા જાય છે. તેની દવા પણ કોઈ લાગુ કરી શકે તેમ નથી. એનો ઉપાય તો 'નીતિને માર્ગે ચાલો' એજ હોઇ શકે.

સારી ને સ્વચ્છ સંસ્થાઓ અનેક હશે તથા તેવી સંસ્થાઓ લોકોની અમુક પ્રકારે સારી સગવડ પણ સાચવતી હશે, તો પણ આ સંસ્થામાં જે દોષ છે તે તો પ્રજાના શરીરને હાનિ કર્યા વગર મૂકે તેમ નથીજ, માટેજ આરોગ્યની નજરે ભોજનમાં સાદાઇ, અપથ્ય ચીજોના વહેવાર પર અંકુશ તથા પથ્ય અને પૌષ્ટિક શુદ્ધ પદાર્થોની સગવડતા, સ્વચ્છતા અને આરોગ્યની નજરે નિયમસરનાં પદાર્થો અને વ્યવસ્થા હોય તો જેનાં ઘરબાર નથી, જેઓ મુસાફર છે તેવાજ મુશ્કેલીના સમયે આ સંસ્થાનો ઉપયોગ કરે તો તે જરૂરી ગણાશે. બાકી દહાડામાં દશ વાર ચા, બે વાર નાસ્તો અને પછી બકરાંની માફક આખો દિવસ પાન ચાવે રાખવા તે તો પશુપણાંથી પણ ચડે તેવી સંસ્કૃતિ ગણાશે. આવા માણસોના ઘરમાં જઇ તપાસ કરીએ તો તેમની ધર્મપત્નીએ બાઇઓ માટે બનાવેલ ખોરાક હવાજ ખાતો રહે છે કેમકે તેમને ભૂખ ત્યાં લાગતીજ નથી કાં તો તેમને ગમતું પણ નથી. આવી દશા જે જે ગૃહસ્થોની હોય તેમના માટે દોઢસ રેહલા આશીર્વાદ (!) રૂપ છે તે તરફ વાચકોએ વિચાર કરવાની જરૂર છે. બાકી લોકો બેદાસર ચેને અને પાણી પહેલાંજ પાળ બાંધવાની નીતિએ આવા ફંદામાં ફસાતા અટકી તેમના શરીરને સંભાળે, આરોગ્યનું જતન કરે, કુદરતના નિયમો પાળે એજ તેમના માટે ઉત્તમ માર્ગ છે.

(જુન ૧૯૩૭ના "આરોગ્યચિન્તા" માસિકમાંથી)

કરોડો રૂપિયા એમને શોધનારાઓનીજ સરાહથી વિશેષ મોકલી આપીએ છીએ એટલુંજ નહિ તે છતાં પણ કમનસીબી, રોગી અને ટૂંકી આયુષ્ય આપણને બદીસમાં મળે છે; છતાં આપણી અંધાજ કયા ખૂલે છે ! આંખ હોવા છતાં આપણા જેવા બીજાકોણ આંધળા હશે !

(મે ૧૯૩૭ ના " આરોગ્યસિન્ધુ " માસિકમાંથી)

૪૮—શાકભાજી

આપણા દરરોજના ઉપયોગમાં આવતી શાકભાજીની કેટલીક જાતોનું અત્રે ઉતારેલું આ ગુણદર્શન ખ્યાલમાં રાખવા જેવું છે.

લીંબુઃ—પાચક, પિત્તનાશક, કૃમિશામક, લોહીની શુદ્ધિ કરનાર.

શેરડીઃ—દાંત અને પેઢાં મજબૂત કરનાર, લોહી સુધારનાર, રોજ સવારે એક સીંકો ખાવાથી દૂઝતા હરસ પર ફાયદો કરે છે.

મૂળાઃ—લોહીવિકાર ઉપર વાપરવા યોગ્ય.

ગાજરઃ—(લોહતત્ત્વ.) પુષ્ટિદાયક; બરોળ પર ખાવા લાયક.

લસણઃ—(આયોડીનતત્ત્વ.) વા ને ક્ષય પર ખાવા લાયક.

ડુંગળીઃ—(લોહતત્ત્વ) પુષ્ટિદાયકઃ લૂ લાગી હોય તો તેનો રસ પીવો જોઇએ.

સુરણઃ—કાળજાના રોગ ઉપર વાપરવા લાયક.

બટેટાઃ—સખ્ત મજૂરી કરનાર માટે વાપરવા લાયક

રતાળુ (સકરીઆ):—સખ્ત મજૂરી કરનાર માટે વાપરવા લાયક

સરગવોઃ—યકૃતને ઉત્તેજક; આંખનું તેજ વધારનાર.

કોબીજઃ—દાંત અને પેઢાં મજબૂત કરે છે અને લોહી સુધારે છે.

તાંદળજાની ભાજીઃ—યકૃતને ઉત્તેજક.

મેથીની ભાજીઃ—વાયુહારક, પાચક.

ભીંડાઃ—પ્રમેહ અને નબળાઇવાળાએ ખાવા લાયક.

ટીંડણાંઃ—પાચક, સારક અને ઉષ્ણ.

કાકડીઃ—મૂત્રવિકાર ઉપર ઉપયોગી.

મોગરીઃ—લોહીવિકાર ઉપર ઉપયોગી

દૂધીઃ—ઠંડાં શાક, માંદાને લાયક.

(" કુમાર " માસિકના એક અંકમાંથી)

વાળી દાળ વધુ પ્રમાણમાં એટલે કે એજ વાપરવી અને ચણાની દાળને બદલે શાકમાં આખા ચણાજ વાપરવા જોઈએ, તો તે વાયુને પેદા નહિ કરે, સહેલાઇથી પાચન થઇ જશે ને લોહીને સાફ કરી બળવાન બનાવશે. વળી એ દાલ સાથે ખાવાથી સ્વાદમાં પણ ઉત્તમ બને છે.

ચોખા માટે પણ હાથથી છડેલા ચોખા ખાવા એ વધુ ઇષ્ટ છે, મશીનથી છડેલા ચોખામાં જે કંઇ ઉપર તત્ત્વ હોય છે તે ફેંકી દેવાય છે અને પરિણામે તે ચોખાનો ભાત વાયુ કરનાર અને નિઃસત્ત્વ રહે છે. હાથથી છડેલા ચોખા જોતાં બહુ પસંદ નહિ પડે પણ ગુણમાં તે અત્યંત સારા છે. સફેદ ચોખા કરતાં લાલ ચોખા જેને સાઠીચોખા કહે છે અને જેની પેદાશ સિંધમાં થાય છે એ ચોખા હાથથી થોડાક છડીને ત્યાંના લોકો ખાય છે. એ સિવાય વગર છડેલા એ લાલ-ચોખાનો રોટલો જો બરાબર ખાવામાં આવે તો વગર દવાએ પેટનાં દરદો જેવાં કે અજીર્ણ, ઝાડા, મરડો, સંગ્રહણી વગેરે મટી જાય છે, કેમકે તેની છાલમાં, ફોસ્ફિયમનું પ્રમાણ બહુજ સારા પ્રમાણમાં રહેલું છે. સિંધના મરીબ, શ્રીમંત સર્વ લોકો એ ચોખાનો રોટલો હમેશાં બારે માસ ખાય છે ને તેમના શરીરમાં મજૂરી કરવા પૂરતું બળ રહે છે. મને વખતે ચોખા ખાનાર મોટો વર્ગ સિંધમાં રહે છે એમને ચોખા સાથે થોડીક છાસ કે દૂધ ત્યાં મળે છે, બીજાં કંઇ પણ જુદાં તત્ત્વો એ મરીબ માણસોને મળતાં નથી; છતાં એમનું સ્વાસ્થ્ય સારૂં હોય છે અને બંગાળ માફક ત્યાંના માણસોને પાલીસ કરેલા ભાત ખાવાથી જે બેરીબેરી નામનો રોગ થાય છે તે રોગ આ પ્રાંતમાં કદી જોવામાં આવતો નથી.

આજના વિજ્ઞાન પ્રમાણે તો મશીનના દળેલા લોટમાં થોડુંક કૂણું નાંખીને રોટલી બનાવવાની સલાહ અપાય છે તથા ચોખાને પાલીસ કરતાં કે છડતા જે કુણકી નીકળે છે તેને ફેંકી ન દેતા એ કુણકી રોટલીના લોટમાં રોજ થોડી મેળવી આપવાની જણાવવા કરવામાં આવે છે આવી રીતે પાછળથી લેવા કરતા તેમાંજ કુદરતી રહેલી ચીજ સંભાળીને વાપરવી કે ફેંકી ન દેવી એજ વધુ ડહાપણ ભરેલું ગણાશે અને તેમ કરવાથી આપણને તેનો પૂરતો લાભ મળે છે અને દોઢવટે થતી બિમારીથી પણ આપણે બચી શકીએ છીએ.

આજના યંત્રોએ આપણી હાથની મજૂરીનો નાશ કર્યો છે ને સાથે આપણા જીવનોપયોગી સાધનોમાં રહેલા પોષક અને ઉપયોગી તત્ત્વો જે આપણને મહેનત સંગ્રહતાં મળતાં હતા એનો પણ નાશ કર્યો છે અને તેથી નીચે મુજબના જીવનને નષ્ટ કરી [illegible] આપણે જરૂરી રહી છે. તે તે [illegible] માટે પડેલા [illegible] આપણે

૫૦—શું ખાશો ગોળ કે સાકર?

(પ્રો. બી. એસ. જોશીના લેખને આધારે)

ખાંડ અને ગોળ બેમાંથી ખાદ્ય પદાર્થ તરીકે ઉત્તમ કોણ
રસાયણ અને ખોરાકશાસ્ત્રીઓએ ખાંડ કરતાં ગોળને ખોરાક તરી
ક્રેડિટ ઠરાવ્યો છે, પણ ગોળનાં રંગરૂપ તેના ગુણ જેટલાં સારાં નહિ
અથવા ગમે તે કારણે તેનો વપરાશ ઓછો થતો જાય છે.

૧૯૧૪, એટલે વિશ્વયુદ્ધ પછી ખાંડની ઉત્પત્તિ સાથે તેનો વપ-
રાશ પણ ઝપાટાબંધ વધતો જાય છે. હિંદમાં જ્યારે ખાંડ નહોતી
ઉત્પન્ન થતી અને જે થતી તેનું પ્રમાણ પણ અતિ ક્ષુદ્ર હતું ત્યારે
ખાંડ—સાકર પરદેશી હોવાને કારણે પણ બહિષ્કારને યોગ્ય મનાતી
અને સત્યાગ્રહની લડત દરમિયાન તો પરદેશી વસ્તુ તરીકે તેનો બહિ-
ષ્કાર હતો. પછી તો બિહાર અને બંગાળમાં સાકરનાં કારખાનાં
ખાનાં વધ્યાં. ખાંડ સ્વદેશી બની એટલે હવે લોકોને તે વાપરવામાં
બિલકુલ સંકોચ થતો નથી. પરંતુ ખાંડ સ્વદેશી બની એટલે તેમાં
ગોળના ગુણ પેસી જતા નથી; પણ આજના વીસમી સદીના બુદ્ધિ-
શાનુંજ કંઈક એવું લક્ષણ છે કે લોકોને ગુણ કરતાં દેખાવ, રૂપરંગ
વધુ આકર્ષે છે. એટલે તો ગોળ તેના ગુણ છતાં સદાકાળના અપ્રિય બનતો જાય છે.

ખોરાકના ત્રણ વિભાગ

રસાયણ શાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ આપણા ખોરાકના ત્રણ વિભાગ
પાડી શકાયઃ—

૧ પ્રોટીન્સ. ૨, ફેટ્સ (ચરબી) અને ૩ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ. ગોળના
ગુણ તપાસતી વખતે આંહીં આપણે ત્રીજો વિભાગ વિચારવો જરૂરી છે.

કાર્બોહાઇડ્રેટ્સનું ઉદ્ભવસ્થાન વનસ્પતિ છે. ત્યાં કુદરત પશુ
પક્ષી અને માણસના ઉપયોગ અર્થે તેને હમેશાં તૈયારજ રાખે છે. અ
ગળપણ એ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સનું એક મહત્ત્વનો વિભાગ અથવા સ્વરૂપ છે

આપણા દેશમાં આ ગળપણ આપણે શેરડીમાંથી ગોળ બના
અથવા ખાંડ બનાવી મેળવીએ છીએ. સામાન્ય રીતે આપણે
ગોળનો વધુ ઉપયોગ થતો અને સાકર તો કોઇ મહત્ત્વના પ્રસ
વપરાતી હતી એ તો ગઇ કાલની વાત છે.

ગળપણના લેદભાવ

ગોળની રાસાયણિક કિંમત વિચારતા પહેલાં શારીરિક દૃષ્ટિએ

૪૯–પાંદડાવાળા શાકભાજી

(લેખક:–શ્રી. હરગોવિંદદાસ જીવણલાલ)

સને ૧૯૨૪ ની સાલમાં મારી ધર્મપત્નીની બિમારી વખતે નામાંકિત ડોકટરો અને કુશળ વૈદ્યોની સારવાર છતાં એની બિમારી વધતાં છેવટે નિરાશ થયા હતા પણ પાછળથી એક ડોકટરે સારવાર કરી. તેણે દર્દીને ચાલીસ દિવસ સુધી ફક્ત શાકભાજીના ઉકાળા તથા ખાટા ફળોનો રસ માત્ર ખોરાકમાં આપેલ અને એ ખોરાક પર જ્યારે એ સારી થઇ ત્યારે બે માઇલ પગે ચાલવા શક્તિવાન થઇ અને બીજી પણ દરેક રીતે તબિયત સુધરી. ત્યારપછી એમની માલાડમાંની સંસ્થામાં અનેક રોગીઓને શાક તથા ફળના ખોરાક પર રાખી સારવાર કરવાથી ભયંકર રોગો સારા થતા મેં જોયા છે અને છેવટે છેલ્લે દમણાં બે વર્ષથી મને ખાંસીની બિમારીએ બહુજ હેરાન કરેલ. તે સારૂં મેં મુંબઇના મોટા ડોકટરોની તથા બહારગામના ડોકટરો તથા વૈદ્યોની હજારોના ખરચે સારવાર લીધી. રોગ ઘટવાના બદલે રોજ વધતો ગયો અને ઘણી કીમતી દવા તથા પૌષ્ટિક ખોરાક છતાં મારાથી પાંચ સાત મિનિટ ચાલવાનું કે પાંચ દશ પગથિયા ચઢવાનું પણ મુશ્કેલ થયું અને છેવટે મારે ચઢાણમાં ચઢવા સારૂં ખુરસીની મદદ લેવી પડી. આવી હાલતમાં મારી સારવાર કરનાર ડોકટરે મને મુખ્ય ઉપાય તરીકે પ્રથમ સર્વે પ્રકારના ખોરાકો બંધ કરી શાકભાજીના ઉકાળા અને ખાટા ફળોના ખોરાક પર રાખી સારવાર શરૂ કરી; અને પંદર દહાડા થયા તેટલામાં મારી ખાંસી લગભગ પંચોતેર ટકા ઘટી ગઈ છે. શરીર હલકું લાગે છે અને લગભગ બેઢયા પોણો માઇલ ચાલી શકું છું. દાદર ચઢી શકું છું અને તેમ કરતા મને થાક કે શ્વાસ લાગતો નથી કે થાકવા જેવું પણ લાગતું નથી. મને હંમેશા ગરમ પાણીથી નહાવાની ટેવ હતી પણ હમણા ઠંડા પાણીથી હું નહાઉં છું છતાં શરદી કે કાંઇ પણ હરકત થતી નથી. આ પ્રમાણે મારો અનુભવ છે. તે સિવાય પાંદડાંવાળી શાકભાજી ઘણા લોકો ખાય છે અને દેખીતી રીતે તેમને કાંઇ નુકસાન થતું હોય એમ જણાતું નથી તો પછી આયુર્વેદને માનનારાઓ પાંદડાના શાક અપથ્ય છે એમ કહે છે તેનો અર્થ શો ?

("મુંબઇ સમાચાર" સાપ્તાહિકના એક અંકમાંથી)

દિવસે વધારતા વધારતા એટલે સુધી ગયા છે કે હવે તો ક્ષયરોગનું નિવારણ અને તેની ચિકિત્સામાં તે અનિવાર્ય બન્યું છે.

ગોળમાં ઉપરનાં ખનિજ દ્રવ્યો દોરા ઉપરાંત 'એ' અને 'બી' નામના વિટામીન્સ-પોષણતત્ત્વો પણ છે; જે ખાંડમાં જોવામાં નથી. ગોળ થાક ઉતારે છે. ગોળ સખ્ત મહેનત પછી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને તાકાત લાવે છે. ગોળમાં સારા પ્રમાણમાં ખનિજ દ્રવ્યો છે. ગોળનો સ્વાદ ખાંડ કરતાં ચડિયાતો છે. ગોળ સાકર જેટલો સફેદ નહિ છતાં તેના કરતાં સસ્તો છે એટલે કરોડો માણસોને સુલભ છે.

(૮ મી સપ્ટેમ્બર ૧૯૩૮ ના "કુલગાભ" સામાયિકમાંથી)

૫૧—બટાટાનોજ ખોરાક

બટાટાને ખોરાક તરીકે કેટલે દરજ્જે અપનાવી શકાય એ બાબત ૧૯૦૯ માં કોપનહાગન (ડેન્માર્ક)ના ડો. હિન્ડહેડે ઘણા લોકોને બટાટા ઉપર રાખીને પ્રયોગો કર્યા હતા. ડો. હિન્ડહેડ જગતના જાણીતા ખાદ્યવિજ્ઞાનશાસ્ત્રી છે અને તેમણે એક ચોપડી પણ લખી છે—'શું ખાવું અને શા માટે ?'

આશરે સાડા ત્રણસો વરસ પહેલાં, જ્યારે સર વોલ્ટર રેલે અમેરિકાથી ઈંગ્લંડ પહેલવહેલો બટાટાનો કાદલો લાવ્યો ત્યારે યુરોપ સ્કર્વીની મહામારીથી પીડાતું હતું. પણ ખોરાકમાં બટાટાનો વપરાશ વધ્યો ત્યારથી મધ્યયુગની એ મહામારી અદૃશ્ય થઇ ગઇ.

બટાટાની અંદર વિટામીન 'બી' પ્રચુર પ્રમાણમાં છે. શરીરની વૃદ્ધિ માટે આ વિટામિનની ડોકટરો ભલામણ કરે છે. કેવળ બટાટાનાજ ખોરાક ઉપર રહેવા સામે એકલો એકજ વાંધો છે કે તેમાં કેલ્શિયમનું તત્ત્વ નથી. પણ જેને કેવળ બટાટા ઉપરજ રહેવું હોય તે તેની સાથે દૂધ, દહીં વગેરે લઇને રહી શકે છે.

અને એક બીજી અગત્યની વાત. બટાટામાં પાણીનું પ્રમાણ ઘણું હોવાથી બટાટાને ખૂબ ચડાવી દેવાથી એની ઉપયોગિતા ઘણી ઓછી થઇ જાય છે. બટાટાને તૈયાર કરવાની સારામાં સારી રીત તો એજ છે કે તેને સમારીને ઉકળતા પાણીમાં નાખવા અને ધીમે તાપે તૈયાર થવા દેવા. પેટના દરદથી પીડાતા ઘણા દર્દીઓ આ રીતે બટાટા ખાઇને પોતાનો રોગ મટાડી શક્યા છે.

અને એક ઉત્કૃષ્ટ ખોરાક તરીકેજ નહિ પણ રોગોના ઇલાજ તરીકે બટાટા ઉપયોગી છે. બટાટાને પચતાં અરધા કલાકથી વધુ વાર લાગતી નથી, પણ બટાટાને તળીને ખાવાની પદ્ધતિ બિલકુલ સારી નથી. 'લુખો બાઇ' ભલે મોઢું મચકોડે, પણ એ લગામ વગર

ગોળ, સાકર વગેરે ગળપણો પચવામાં ક્યાં હોય છે અને લોહીમાં કોણ પહેલું અને કઈ રીતે ભળી જાય છે તે તપાસી લેવું જોઈએ.

શરીરશાસ્ત્રીની દૃષ્ટિએ ગળપણના બીજા ત્રણ વિભાગ છે. તેના એક વિભાગમાં દ્રાક્ષ, ફળો અને દૂધનું ગળપણ આવે છે, જે ખાધાની સાથેજ લોહીમાં ભળી જાય છે; પરિણામે પાચનક્રિયા ઉપર આવા ગળપણને પચાવવાનો બોજો બિલકુલ પડતો નથી અને શરીરને તેનો પૂરતો લાભ મળે છે. ગોળ અને સાકરમાં ગુણની દૃષ્ટિએ જે ફેર છે તે આંહીંજ છે, કારણકે સૂક્ષ્મદૃષ્ટિએ બન્નેના ગળપણમાં ભેદભાવ છે.

પંજાબના તંદુરસ્તીખાતાએ ગોળનું પૃથક્કરણ આ મુજબ કર્યું છે:—સુક્રોઝ (એક જાતનું ગળપણ) ૬૩ ટકા, ફ્રુક્ટોઝ (ફળોમાં રહેલું ગળપણ) ૧૯ ટકા, નદિ ઓગળતાં તત્ત્વો ૩ ટકા, પાણી ૧૨ ટકા અને બીજું ૩ ટકા.

એટલે આગળ જણાવ્યું તેમ લોહીમાં સીધી રીતે ભળી જતું ફળફળાદિમાં રહેલું ગળપણ તે ગોળમાં ૧૯ ટકા છે; જે સાકરમાં બિલકુલ નથી. એટલે ગોળ તો શરીરને પાચનક્રિયા ઉપર ભાર વધાર્યા સિવાય તત્કાળ ફાયદો કરે છે; જ્યારે ખાંડને પચાવવી પડે છે અને પછીજ તે લોહીમાં ભળી શકે છે. પરિણામે ગળપણ વાસ્તે ગોળ કરતાં ખાંડ જેટલી વધારે લેવાય તેટલો પાચનશક્તિ ઉપર બોજો વધે છે અને તેના ઉપર ઘસારો પડે છે.

મીઠી પેશાબનું દર્દ

આને કારણે ખાંડનો એક આડકતરો ગેરલાભ પણ થયો છે અને તે મીઠી પેશાબનું દર્દ વધ્યું છે તે. આ દર્દ દિવસે દિવસે વધતું જાય છે. પાચનશક્તિના ઘસારાનું આ બીજું પરિણામ છે.

ઉપર પ્રમાણે સાકરનો પાચનશક્તિ ઉપર બોજો વધવાથી જ્યારે દિવસે મીઠી પેશાબનો રોગ થાય છે ત્યારે ગોળના સીધા લોહીમાં ભળી જવાના ગુણને લીધે તે થાકેલા, હતાશ થઈ ગયેલા શરીરને સ્ફૂર્તિવાળું બનાવે છે. આ કારણે તો સંયુક્ત પ્રાંત અને બિહારના ગરીબલોકો અને ખેડૂતો સખ્ત મહેનત પછી ગોળ ખાય છે અને થાક ઉતારે છે. શક્તિ લાવવા માટે ગુજરાતીને ગોળ, ઘી અને લોટ ખાય છે. ખાસકરે ખાસપણે ગોળ ઉકાળ્યા પછી [illegible]

ગોળના વિશેષ ગુણો

[illegible]

ઉત્તમ ગણાયલા છે માંટે તેજ ચણા આ માટે લેવા.

ચણા લોહીવિકારને મટાડે છે. તેના સેવનથી પાચનશક્તિ સુધરે છે એટલુંજ નહિ, આવી રીતે ચણા સેવન કરનારને ક્ષયરોગ જેવી ભયંકર બિમારી પણ થવાની ધારણી રહેતી નથી. કેમકે તેમાં ઓજ પેદા કરવાનો ખાસ ગુણ રહેલો છે. પહેલવાન માણસો હમેશાં ચણાની દોસ્તી રાખે છે. તેઓ સવારનાં પોતાના નાસ્તામાં પ્રથમ ચણાનું સેવન કરે છે. જનાવરોમા સૌથી બળવાન પ્રાણી ઘોડો પણ હમેશાં ચણા ખાય છે ને પરિણામે તે ખૂબ શક્તિવાન બની ઘણુંજ કામ કરી આપે છે. આ વાત સૌ કોઇ જાણે છે. રફૂલમાં લખુના બાઝેલાં શરીર મજબૂત બનાવવા તથા તંદુરસ્ત રાખવા માટે પલાળેલા ચણા આપી શકાય છે અને આજકાલ તો અનેક રફૂલોમાં તે આપવાનું ચાલુ છે.

પલાળેલા ચણા કેવી રીતે બનાવવા તથા કેવી રીતે ખાવા તે સમજી લેવાની પણ ખાસ જરૂર છે. એ માટે પ્રથમ સારા ચણા લાવી સાફ કરી લેવા. પછી જોઇએ તેટલા ચણા લઇ તેને પાણીમાં ધોઇ નાંખવા. પછી એક સાફ ચીનીના વાટકામાં અથવા માટીના વાસણમાં એ ચણા રાખી તેમાં પાણી ઠીક જોઇએ તેટલું નાંખવું. આશરે ૫૦ તોલા ચણા હોય તો પાંચ તોલા પાણી બસ છે. આજે સવારના આઠ વગે તેને પલાળવા જોઇએ. આવતી કાલે સવારનાં ૨૪ કલાકે તે બરાબર પલળી તૈયાર થઇ જશે એટલે તે ચણા લાવી એક એક નંગ ખાતા જવું ને ચાવતા જવું. ઠીક ઠીક ચાવવાથીજ પૂરો લાભ મળે તેમ છે. બરાબર ચાવી લીધા પછી પલાળેલા ચણા પૂરા થતાં તુરત બાકી રહેલું પાણી જે કંઇ એ ત્રણ તોલા હોય તે ઉપરથી પી જવાનું છે. એ પાણી ભૂલેચૂકે ફેંકી દેવું જોઇએ નહિ. આ વિધિને પૂર્વ હિંદુસ્તાનમાં જલપાન કહે છે. આપણે ત્યાં જેમ સવારે છાશ, દૂધ કે ચાપાણી પીવાનો રિવાજ છે તેમ આ દેશના કેટલાક લોકોમાં આવી રીતે જલપાન કરવામાં આવે છે. આ જલપાન બીજી રીતે કરતાં ઘણુંજ ઉત્તમ અને ખૂબ લાભ આપનાર છે. બહુજ ઓછા ખર્ચમાં સર્વ કોઇ કરી શકે અને કુટુંબના બધા માણસો લાભ લઇ શકે એવો આ એક નવીજ જાતનો નાસ્તો અને તાકાત આપનારી દવા છે. તેનો લાભ તો જેના નસીબમાં હોય તેજ લઇ શકે તેમ છે.

તેનાથી લોહી સાફ થાય છે, ભૂખ લાગે છે, બળ વધે છે, સ્વ-ભાવ, પ્રમેહ, શીઘ્રપતન તથા ધાતુની ક્ષીણતા મટી જાય છે. જો હમેશાં આવી રીતે સવારનાં આ પ્રયોગ કરવામાં આવે તથા વહેલી સવારે ઉઠી ફરવાનું કે કસરત કરવાનું જેમનાથી બને તેમણે જરૂર એથી બહુજ લાભ થાય છે.

(જૂન ૧૯૮૭ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી)

લુલીને સંયમમાં ન રાખવાથી તો બધા રોગનો માણસ પાયો નાખે છે. તળવાથી ઘોડુંક તેલ 'કાર્બોનાઇઝ' થઇ ખોરાક ન પચે તેવો બનાવી મૂકે છે. કેટલાક લોકો માને છે કે બટાટા ચરબી ઉત્પન્ન કરે છે, પણ હાલની કેટલીક શોધખોળે આ વાત પણ ખોટી જાહેર કરી છે.

વળી બટાટાનું ખરૂં સત્ત્વજ તેનાં છોડાંમાં છે. એમાં પોટાશ, સોડિયમ ને મેગ્નેશિયમ જેવાં ઉપયોગી ખનિજ દ્રવ્યો છે; પણ બટાટાનાં એ છોડાંને ઉપયોગમાં લેવાની બીજી રીત પણ છે. આપણે શાક કરીએ છીએ તે તપેલીમાં એક ચાળણી મૂકી, અંદર બટાટાનાં છોડાં નાખવાં અને આવી રીતે શાકની અંદર ખનિજ દ્રવ્યો ઉમેરવાં. બટાટાનાં છોડાંવાળું પાણી જો ભાવે તો પીવાના ઉપયોગમાં લેવું અને ન ભાવે તો પણ દવા તરીકે ગંભીરતાથી પી જવું. આ ખનિજ દ્રવ્યો લોહીમાં જવાથી લોહી 'એસિડ' થતું અટકે છે અને શરીરને ઘણા રોગોથી દૂર રાખી શકે છે. લોહીમાં જ્યારે યુરિક એસિડનું પ્રમાણ વધી જાય ત્યારે 'સંધિવા' થાય છે. એ યુરિક એસિડનો નાશ ઉપર લખ્યા તે ખનિજ દ્રવ્યો કરી શકે છે.

(વૈશાખ ૧૯૯૪ના "કુમાર" માસિકમાંથી સંકલિત)

૫૨-પલાળેલા ચણા-તાકાતની ઉત્તમ દવા !

તાકાત અને તંદુરસ્તી માટે આજે જાહેરાત કરનારાઓ અનેક દવાઓ પેટંટ કરી વેચી રહ્યા છે પણ તેથી તો સર્વને તાકાત મળતી હશે કે કેમ ? વળી પૈસાના પ્રમાણમાં એ તાકાત બહુજ મોંઘી પણ થઇ જાય છે એટલે આપણને સાર સસ્તામાં અને સારી તાકાત મળે એવા એક સરળ નુસખાની જરૂર છે. તે માટે આજે આપની સામે એક નવોજ નુસખો રજૂ કરવાનું દિલ થઇ જાય છે. આ નુસખો ઘરેઘર કે ગામડાના સર્વ લોકો અજમાવી શકે તેવો સરળ અને ઓછા ખર્ચમાં બને તેવો છે. તેની બહુ મોટી જાહેરાત કરવા કંપની ક્યાં જમા નથી પણ એટલું તો નક્કી છે કે જો આપને કુદરતમાં બહા હશે ને અમારો લખવા પર વિશ્વાસ હશે તો આ ઉપાય અપના માટે 'રામબાણ' નીવડવાની પૂરી ખાત્રી રહે છે.

[illegible] ખરેખર [illegible] છે. ગામડાના લોકો તો તે ખૂબ [illegible] ખાય છે ને તે ખાધા પછી નીરોગી અને બળવાન પણ બની રહે છે. [illegible] લોહી, [illegible] અને [illegible] [illegible] [illegible]

સાગુનાં મોટા લાંબા તાડ જેવા વૃક્ષ થાય છે અને તે તાડને એક બેઠ ડોય તેમ જણાય છે. તાડનાં પાન ફરતાં તે ઝાડનાં પાન પણ લાંબા હોય છે. તે ઝાડનાં રેસાની દોરીઓ તથા ટોપલીઓ પણ બને છે. તેનું ઘડ પાણીમાં જલદી સડતું નથી તેથી તે ઘડનો વચલો ભાગ કાઢી તેની મોટી નાળીઓ (ભુંગળાર પાઈપ જેવું) બનાવી વપરાય છે.

એનું ઝાડ જ્યારે ચૌદ પંદર વર્ષનું થાય ત્યારે તેની ઝાડ નીચે ચહેર જ્યાં ગર્ભ બંધાય છે. તેને કાઢી વાટી લઇ તેનાં નાનાં દાણા બને તેમ કરી લેવામાં આવે છે ને પછી તેને સૂકવી સંગ્રહીને રાખે છે. આનું નામ સાગુદાના છે. એ ઝાડમાંથી આવી રીતે ચહેર ગર્ભ જો કાઢી ન લેવાય તો આખું ઝાડ સુકાઈ જાય છે. એનાં ફળમાં રહેલાં બીજને વરસાદની ઋતુમાં વાવવાથી એનાં વૃક્ષ પેદા થઇ શકે છે.

સાગુદાણા પચવામાં હલકા છે તેથી તેની કાંજી બનાવી તે દુર્બળ અને બિમાર માણસોને આપાય છે. તેની કાંજી પાણીમાં બનાવી પછી તેમાં સાકર ને દૂધ મરજી પ્રમાણે મેળવી અપાય છે. આ પદાર્થ બધા માણસોને આપવાનો સામાન્ય ચાલ છે પણ તે વાયુ તથા કફ પ્રકૃતિવાળા માટે આપવો હિતકારી નથી માટે સંજોગને આપવાની જરૂર છે. (જૂન ૧૯૩૭ નાં "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી)

પ૪-જાણવા જેવું

—ડોકટર ફોલ્ગુશ ચામડીનાં દરદોના નિષ્ણાત છે. અનેક પ્રયોગો કરીને તેમણે પૂરવાર કરી બતાવ્યું છે કે ચામડીનાં અનેક દરદોનું કારણ કોરી છે. કોરી પીવાથી શરીરે ચળ આવે છે ને ઝીણી ઝીણી ફોડલીઓ થાય છે.

—સુપ્રસિદ્ધ અમેરિકન ડોકટર સર વિલિયમ ઓસલર એ ઠેકાણે કહે છે કે કેટલાક ચેપી ને ગંભીર દરદો બાદ કરીએ તો સેકડે ૯૯ રોગનું મૂળ કારણ અયોગ્ય આહાર હોય છે.

—કાચાં ને કુદરતી ફળ તથા કાચું અનાજ એ ત્રણ કલાકમાં પચી જાય છે. રાંધેલો ખોરાક પચતાં એનાથી બમણો વખત લાગે છે. કેટલીક વાર તો આઠ કલાક પણ લાગે છે.

—અપચા ને અગ્નિમાંદ્યના પર અનેક જાતની દવાઓ છે. પણ ડો. ચોપે જણાવેલો નીચેનો કુદરતી ટુચકો અજમાવી જોવા જેવો છે. ગાજર ને કાકડીનો રસ પીવાથી અગ્નિમાંદ્ય જલદી મટી જાય છે. રસ પીવાનું બની ન શકે તો એ કાચાં ખાવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

૫૩–વિમારોનો ખોરાક–આરારૂટ ને સાબુદાણા

(લેખકઃ– શ્રી. ચિકિત્સક)

માંદા માણસને શું ખોરાક આપવો એ વાત જ્યારે આપણી સમક્ષ આવે છે ત્યારે આજકાલ આ બે ચીજો આરારૂટ અને સાબુદાણાનું નામ સત્વર સામે આવી જાય છે! તો તેમાં શું તત્ત્વો છે, તે કોને માટે હિતકર છે તથા ક્યાં થાય છે આ વાત જાણવાની જરૂર છે.

આરારૂટનાં બજારમાં ડબા મળે છે, તેનો સફેદ રંગ હોય છે, તે ચૂર્ણરૂપમાં–લોટ જેવા આકારમાં મળે છે અને તેની પેદાશ અમેરિકામાં થાય છે. હવે તો એ આપણા દેશમા પણ પેદા થવા લાગ્યું છે. ગરમીની ઋતુમાં આરારૂટનાં મૂળીઆં લાવી તેને ખેડેલી જમીનમાં વાવવામાં આવે છે ને તે શિયાળામાં પાકી જતાં કાપવામાં આવે છે. તે વેળા તેનાં પાન સુકાઇ જાય છે ને તેનાં મૂળીઆં લઇ ખૂબ ઘસી ધોઈ લેવાય છે, તેથી એના ઉપરની છાલ નીકળી તે અંદરથી સફેદ દેખાઇ આવે છે. પછી તેને પીસવામાં આવે છે ને પીસવા પછી પણ તેને ફરીથી ધોવામાં આવે છે. ત્યારબાદ તે ઠીક ઠીક સફેદ બની થાય છે. પછી તેને સૂકવી લઈ પેક ડબામાં ભરી અપાય છે. આ પેક ડબા બજારમાથી આપણે લાવીએ છીએ; તે આરારૂટના મૂળનું ચૂર્ણ-બૂરો છે. બજારમાં ઘણીવાર શુદ્ધ આરારૂટનો લોટ મળતો નથી પણ ભેળસેળવાળો—તેમાં ચોખાનો આટો કે પડસુદી-મેંદાની મિલાવટ કરીને પણ વેચવામાં આવે છે. માટે લેતી વખતે તે બાબત ખાસ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે. બિમારોને આરારૂટની કાંજી બનાવીને અપાય છે; તે પૌષ્ટક પદાર્થ છે. વાતવ્યાધિવાળા રોગીઓ માટે તે અપથ્ય ખોરાક હોવાથી ભૂલેચૂકે તેમને કદી ન આપવું જોઇએ. તેની રાબ-કાંજી પાણી કે દુધ સાથે બનાવી તેમાં જરા સાકર મેળવી લેવાનો સામાન્ય રિવાજ છે ને તે રિવાજ આજના અંગ્રેજી ભણેલા લોકોમાં તથા ડોક્ટરોવાળા વાતાવરણમાં જોવામા આવે છે.

સાબુદાણા ને આપણા લોકો સાબુદાણા કહે છે, પણ મૂળ નામ સાગુદાણા છે. કેમકે તેની પેદાશ સાગુ નામના ઝાડમાથી થાય છે. તેના ઝાડ સુમાત્રા, જાવા, બોર્નિયો વગેરે પૂર્વ દેશનાં દ્વિપમાં થાય છે અને હવે તો આ વસ્તુ આ દેશમાં બર્મા, મદ્રાસ, બંગાલ વગેરે સ્થળે સ્થાપવામા આવેલ ઉદ્યાનોની પેદાશ આ દેશમાં પણ થવા લાગી છે. ખરી રીતે આરારૂટ અને સાગુદાણા ને જેટલો પ્રચાર આ દેશમા હમણાં જ થયેલો છે. પૂર્વે તેનો આવો કશો તેવો પ્રચાર નજર હતો.

રાઈ:—ઉષ્ણ અને વાતનાશક છે. તે ઝેરનો નાશ કરનારી મનાય છે. વિષપ્રયોગ થયેલો હોય તો ઉલટી થવા માટે રાઈનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

લુણદર:—ઝેરનો નાશ કરનાર, રૂધીરાભિસરણ વધારનાર તેમજ રક્ત-શુદ્ધિકારક છે.

હોકમ:—પાચક અને મળને બદ કરનાર છે. મરડો કે સંગ્રહણીમાં તે ગુણકારી છે.

આંબલી:—સારક અને ક્ષુધાદીપક છે. તેજ ગુણો કાકડીમાં છે. આ બન્ને ફળો રોગનું ઘર મનાય છે પણ એ વાત વગરની માન્યતા છે. આ બન્ને ફળો ઉપર પ્રયોગ કરી તેના ગુણો નક્કી કરવા જોઇએ. આ ફળો ખૂબ પ્રમાણમાં થતા હોવાથી ગરીબોને ઉપયોગી થઈ પડે.

તુલસી:—તુલસીનો મસાલા તરીકે ઉપયોગ થતો નથી, પણ જેમ ફૂદીનો કે કોથમીરનો ઉપયોગ થાય છે તેવો આનો પણ ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે ઉપયોગી છે. જંતુનાશક, ક્ષુધાદીપક અને જ્વરનાશક છે. મેલેરિયા ઉપર અકસીર છે. ઘરની આસપાસ તુલસીના છોડ હોય તો વાતાવરણને રોગરહિત કરે છે.

મરચાં:—એ નિર્દોષ મસાલામાં નહિ ગણી શકાય. તેમાં ઉત્તેજક ગુણ હોવાથી મોમાં લાળ ઉત્પન્ન કરી પચાવવામાં મદદ કરે છે પણ શરીર માટે તે વિજાતીય હોવાથી તેટલુંજ નુકસાન પણ કરે છે. વધારે ખાવામાં આવે તો ખસ કે ફેફસું થાય છે. આપણા ઘરોમાં મરચાંનો આટલો પ્રચાર કેમ થયો છે તે સમજાતું નથી. મરચાંની અવેજમાં મરી કે તજ વાપરવામાં આવે તો ઘણી રીતે હાયદાકારક થઈ પડશે. લીલાં મરચાં થોડા પ્રમાણમાં લેવાય તો ક્ષમ્ય છે.

મીઠું:—જંતુનાશક, ક્ષારક અને સ્વાદ લાવનાર છે.

ઉપરના ઘણા ખરા મસાલામાં ક્ષુધાદીપક વાતનાશક અને કૃમિનાશકના ગુણો છે. મસાલાનો ઉપયોગ આપણા દેશમાં વધુ થાય છે. આપણો મુખ્ય ખોરાક અનાજ, કઠોળ અને મિષ્ટમય પદાર્થોનો હોવાથી તે જો પૂરતા પ્રમાણમાં ચવાઇને પેટમાં ન જાય અથવા પૂરતી મહેનત કે કસરત વગર લેવાય તો તે આંતરડામાં તેમાંથી સત્ત્વ ખેંચાયા કે ઓલાયા વગર પડી રહે છે. વધુ વખત રહેવાથી તે સડી તેમાંથી વાયુ (ગેસ) ઉત્પન્ન થાય છે.

આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે રોગ વાત પિત્ત કે કફના પ્રકોપથી છે. વાત અને વાયુ એ લગભગ સરખો છે.

૫૫–મસાલાના ગુણદોષ અને તેની શરીર ઉપર થતી અસર

(આપણે આપણા ખોરાકમાં અનેક પ્રકારના મસાલા વાપરીએ છીએ. એ મસાલાઓમાં જે સર્વ સામાન્ય છે એના ગુણદોષ ટૂંકમાં વિચારીએ. શરીર ઉપર એની ખરાબ અસર કેવી થાય છે એ પણ તપાસીએ. એથી આપણામાંના કોને કોને એ કેટલે અંશે આવશ્યક અથવા હિતકર છે એ જાણી શકાશે. સામાન્ય મસાલાઓમાં મીઠું, મરચું, ધાણા, હળદર, કોથમીર, હીંગ, રાઈ, કોકમ, મેથી, જીરૂ, અજમો, આદુ, લસણ, આમલી વગેરે છે. ગરમ મસાલામાં તજ, લવંગ, મરી, જાયફળ, કેસર વગેરે સામાન્ય છે. પ્રથમ એના ગુણદોષ જોઇએ.)

કોથમીરઃ—સ્વાદિષ્ટ, રૂચિકારક, પાચક, ક્ષુધાદીપક અને જ્વરનાશક છે. ધાણા એ કોથમીરના બી છે. ધાણાનો ઉપયોગ કેટલાક રોગોમાં અને જ્વરનાશ માટે કાઢામાં કરવામાં આવે છે. હમણાં હમણાં પાશ્ચાત્ય વૈદકમાં પણ તેનો અને તેના અર્કનો ઉપયોગ થાય છે.

અજમો, મરી, આદુ, ફુદીનો અને લસણઃ—પાચક, પેટનો વાયુ હરનાર. પેટમાં દુઃખતું હોય તો તે શાન્ત કરનાર, કૃમિનાશક તેમજ ઉષ્ણ છે. આદુ સજોખમ માટે, ફુદીનો ખાંસી માટે અને અજમો, મરી અને લસણ જ્વરનાશ માટે ઉપયોગી છે. અજમો અને લસણ દવા તરીકે પાશ્ચાત્ય વૈદકના ખુબ ઉપયોગ છે.

જીરૂઃ—વાતહારક, ક્ષુધાદીપક અને રૂચિકારક છે. કૃમિ અને પિત્તને શમાવનાર છે.

તજઃ—ક્ષુધાદીપક, જઠર આપનાર (ટોનીક) અને વાતનાશક છે. તે જંતુનાશક અને ઘણો ગરમ હોવાથી પરસેવો લાવનાર છે.

લવંગઃ—ઉષ્ણ, પાચક, ઉલટી અને હેડકાનો નાશ કરે છે. જંતુનાશક હોવાથી તેનું ચૂર્ણ દંતમંજન માટે વાપરી શકાય છે.

હિંગઃ—ક્ષુધાદીપક છે. [illegible] રૂચિકારક છે. પિત્તોદી કે પિત્તોદીના પોષકોનો રોગ પણ [illegible] અને [illegible] ઉપર ઉપકારી છે.

કેસરઃ—[illegible] છે. [illegible] માટે [illegible] ઉપકારી છે

જાયફળઃ—[illegible] કરનાર છે.

૫૬–સ્નેહન પ્રયોગો

આયુર્વેદિય ચિકિત્સામાં શોધન કરતાં અગાઉ સ્નેહન કરવાની જરૂર છે. તે સ્નેહન સાદા પ્રયોગોનો આ લેખમાં વિચાર કરવાનો છે. નાનાં બાળકો, વૃદ્ધો અને અશક્તો સ્નેહની કાંઇ મૂલ્ય લઇ શકતા નથી. કેટલાકને તે લેતાં ઓકારીજ આવે છે અને કેટલાક લીધા પછી પચ્ય પાળી શકતાં નથી. તેટલા માટે તેવા લોકે માટે આ સ્નેહનો સારો પ્રયોગ શાસ્ત્રોએ એવો બતાવેલો છે કે પ્રથમ બાગે પાતળા ખોરાકની જોડે સ્નેહનો યોગ કરવો. માત્ર તે ખોરાક વખતે આપવો નહિ. દિવસે ખાધેલું અન્ન પચી ગયું હોય તે વખતે પ્રાતઃકાલમાં શૌચમુખમાર્જન વગેરે કરીને બીજું કાંઇ પણ ન લેતાં ચોખાના પાશેર ઓસામણની જોડે બેથી ચાર તોલા ઘી આપવું. સ્વાદ માટે અને આ સ્નેહ શરીરમાં જલદી પ્રસરે તે માટે આ ઓસામણમાં થોડું સિંધાલુણ અગર મીઠું નાખવું અગર ખીરમાં ઘી નાખીને પી જવું. અગર પુષ્કળ ઘી નાખીને ખીચડી ખાવી દૂધમાં પણ ઘી અને સિંધાલુણ નાખીને પી શકાય. ઘી અને સાકર પણ એકઠા કરીને પી શકાય. ત્રિફળાના કાઢામાં પણ ઘી પીવાય.

આવી રીતે સ્નેહ–પાન કરીને થોડો શેક કરવો અને તે પછી વિરેચન લેવું એટલે શરીરમાંના દોષો સંપૂર્ણ રીતે નીકળી જઇને કાયમનો આરામ થશે. આ રીતે વિરેચન લેવાથી જુલાબનો શાક પણ ઓછો લાગશે. અત્યંત અશક્ત માણસને દૂધજ સ્નેહન અને શોધન છે. જીર્ણજ્વરવાળાને ગાયનુંજ દૂધ એને માટે આપી શકાય. સુવારોગવાળી બાઇઓને પણ દૂધની સાથે ઔષધ એજ કારણથી આપવામાં આવે છે.

હાલમાં બંધકોષની ફરિયાદ શહેરમાં બહુજ છે. તેનાં કારણો જોવા જઇએ તો લોકો ખાનપાનના યોગ્ય નિયમો પાળતા નથી તેજ છે. લોકો એને માટે રેચ ઉપર ઉપર લીધા કરે છે પણ તેથી બંધ કોષ તો વધતોજ જાય છે. આ બંધકોષમાં વાયુવિકાર મુખ્ય હોય હોય છે અને ઉપર બતાવેલા સ્નેહન પ્રયોગો વાયુવિકારને સારી રીતે દબાવી શકે છે. માટે આ ફરિયાદવાળાએ સવારમાં બીજું કાંઇ પણ ન લેતાં એક બે તોલા ઘી અગર માખણ લેવું અને તેના ઉપર એક કલાક પછી ગરમ દૂધ પાશેર પીવું. ચા કે કોફી વગેરે લેવાં નહિ. રાતે સૂતી વખતે દ્રાક્ષાદિ વટી અગર મોટી હરડેની ભૂકી ઇચી દસ માસા દૂધ જોડે લેવી.

કેટલાક પૂછે કે આવી ફરિયાદોમાં એરંડિયું લેવું એ ત્યારે

પિત્ત:—એ પિત્તાશયમાંથી ઝરતો રસ છે. સ્નિગ્ધ પદાર્થ પચાવવા માટે કે આંતરડામાં પડી રહેલો ખોરાક સડે નહિ અને તેને ઉભરો આવી તેનું વાયુમાં રૂપાંતર થાય નહિ તે માટે તે રસ ખોરાક સાથે ભળે છે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ખોરાક નહિ લેવાય તો ખોરાકમાંથી વાયુ (ગેસ) અટકાવવા માટે પિત્તાશયમાંથી ઉશ્કેરાઇ તેમાંથી વધુ પિત્ત ઝરે છે અને પછી તે આખા શરીરમાં ફોપાય છે. તે બહુ તીવ્ર હોવાથી લોહીમાં ભળતાં તે લોહીની પેશીઓને અશક્ત બનાવે છે અને તેથી માણસ નબળો અને નિરૂત્સાહી બને છે. પછી લોહી બગડે છે. એવા માણસને પિત્ત-પ્રકૃતિનો માણસ આપણે કહીએ છીએ. એવા પિત્તના ઉશ્કેરાવાથી ઘણા રોગ થાય છે.

કફ:—લોહીમાંનો કચરો બાળવાનું કામ ફેફસાં કરે છે. પિત્તયુક્ત કે આમ્લ રસયુક્ત લોહીને જો વ્યાયામ કે પ્રાણાયામ દ્વારા ફેફસાં વિકસિત નહિ હોય તો શુદ્ધ નહિ કરી શકે. ફેફસાં લોહીનો કચરો કાર્બોનિક એસીડદ્વારા કે કફદ્વારા બહાર ફેંકે છે. પણ ફેફસાં નબળા હોય કે તે દૂર કરી શકે તે કરતાં કચરો વધુ હોય તો કફનો પ્રકોપ થાય છે અને તેમાંથી શરદી, ઇન્ફ્લુએન્ઝા, ન્યુમોનિયા કે બધા રોગો થાય છે.

જ્યારે ત્રણેનો કોપ થાય છે ત્યારે મનુષ્યની જિંદગીનો અંત આવે છે.

યોગ્ય અને નિયમિત ખોરાક લેવાય તો શરીર કાયમ સુદૃઢ રહી શકે પણ વ્યવહારમાં બધા નિયમો પાળી શકાતા નથી. તેથી સાવચેતી રાખવા સારૂ મસાલાનો ઉપયોગ કરવાનો છે. કારણકે તેની બહારથી વાતનો નાશ થાય છે. તે જંતુને ઉત્પન્ન થવા દેતાં નથી અને પિત્તનું કામ તે કરતા હોવાથી પિત્ત ઉશ્કેરાતું નથી. પણ તે તદ્દન નૈસર્ગિક ન કહી શકાય પણ સામાન્ય વ્યવહારમાં તેને સહજ ગણી શકાય.

જે હંમેશા પૂરતી કસરત કે વ્યાયામ કરે છે, જેની પાચનશક્તિ સારી છે, જે ખૂબ ચોખ્ખાં [illegible] લે છે, જેનાં ફેફસાં પૂર્ણ વિકસિત છે, તેને મસાલાની જરૂર નથી. [illegible] કે [illegible] કે [illegible] મસાલાની જરૂર નથી ([illegible])

રોગી પિત્ત તેમાં પણ વિનયેતાની જ્વર રહે છે. સ્નેહથી અન્ન ગરમ બને છે એટલે તે જલદી પચે છે. શ્રમ જ્વરમાં ઉષ્ણતા વધા-રનાર પિત્ત કફ દોષ છે. તેથી તે રૂક્ષતા સ્નેહ વધારવાથી થને છે અને તેથી શ્રમજ્વર હણાય છે. તેજ પ્રમાણે શ્રમજ્વરમાં વાયુ પણ વધેલો દોષ છે. તેના પર ઘી વાતમ તરીકે પણ મુખ્ય છે. ' અક્ષુણ્ણં, શુક્રમેવ પૂર્ણ ' વગેરે લોકોક્તિઓ શાસ્ત્રાધારે રચાયેલ છે. ઘી યોગ્ય રીતે સેવન કરનારની સંતતિ પણ બહુ બળવાન બને છે અને તેનું વીર્ય ૭૫ વર્ષ સુધી પણ સર્વોત્પાદન માટે લાયક રહે છે. શરીરની અંદ-રના અને બહારના વણ માટે પણ ઘી જેવું બીજું રોપણ નથી. નાડીના વણ, ઘાડકાના વણ અને ભગંદર જેવા કષ્ટસાધ્ય વણ પણ ઘીથી ભરાઈ જાય છે. એ વ્રણોના લેપ માટે જૂનું ઘી લાંબે સમય છે. એક વર્ષનું જૂનું ઘી તે જખમ ઉપર લગાવાય, તો એ જખમ માંનું કુમંધ પર આપોઆપ નીકળી જાય અને જખમ રૂઝાઈ જાય. પહેલાંના વખતમાં લડાઈ વખતે જે જખમો થતા તેના ઉપર ઘીના ગાડા પટીઓ બંધાતી હતી અને તેટલાજ માટે પ્રત્યેક દિલ્લા ઉપર ઘીના ગાડા હરવખે સંઘરવામાં આવતા. આવા આના ગુણોથી આકર્ષાઈને અસલ-ના આર્યોએ ખોરાકની અત્યાવશ્યક વસ્તુઓમાં ઘીની ગણના કરેલી છે.

આજકાલ આપણે ખરી આયુષ્યવર્ધક વસ્તુઓનો ખોરાકમાંથી ત્યાગ કરવા લાગ્યા છીએ. રૂપિયે રતલની વિલાયતથી આવેલી બિસ્કિટો આપણે ભાવથી ખાઇએ છીએ, પણ આઠ આના રતલનું ઘી ખાવાં કંટાળો લાવીએ છીએ. અરે ઘોડું ઘી પારખવાની શક્તિ પણ આપણામાં રહી નથી. હાલ બજારમાં આવતું ઘી કેવળ ભેળસેળ હોય છે. આજસુધી આપણે પણ ઘરનું ચોખ્ખું મળતું હતું, પણ હવે તો તેમાં પણ ભેળસેળ થતા લાગી છે. હોટલોમાં ઘીમાં તળેલી જે વસ્તુઓ મળે છે, તે સઘળી બનાવટી ઘીમાંજ તળેલી હોય છે. ખરા ઘીના ઉપર જણાવેલા ગુણ જેને અનુભવવા હોય તેણે ગાય ભેંસનું ઘરનું ઘી વાપરવું. બનાવટી ઘીમાં એવા ગુણો હોતા નથી. દૂધ અને ઘીના સંબંધમાં શહેરના લોકોની સ્થિતિ ઘણી દયાજનક છે. સરકાર કે સુધરાઈ એ તરફ લક્ષ આપે તોજ દૂધ કે ઘી મળી શકે. લંડન શહેરમાં ગાયનું દૂધ પુષ્કળ કરતાં ચોખ્ખું અને ચોખ્ખું મળે છે. આયુષ્યવર્ધક આ બંને ચીજો ન મળવાથીજ બાલકોની મરણ સંખ્યા વધતી ચાલી માણસોનું આયુષ્ય કમી થતું આવ્યું છે.

(" વ્યાપાર " માસિકના એક "

સારૂં નથી ? એનો જવાબ એ છે કે શરીરમાં સ્નેહ મળી જાય એ સ્નેહન પ્રયોગોનો આશય છે. એરંડિયું એ રીતે મળી જતું નથી, તે લાગલું જ નીકળી જાય છે; એટલે શેકનો ઉપયોગ થવાનો પણ તેમાં અવકાશ રહેતો નથી. એજ રીતે પેરેલિન વગેરે દવાઓ પણ ઉતાવળે જુલાબ કરાવે છે પણ સ્નેહન તરીકે કામની નથી.

હવે આ સ્નેહન પ્રયોગો વિરેચન ઉપરાંત બીજી રીતે શરીરને કેટલા ઉપયોગી છે તેનો જરા વિચાર કરીએ. ઘી અને તેલ એ મુખ્ય વસ્તુઓ સ્નેહ તરીકે વાપરવા જેવી છે; તેમાં પણ ઘી વધારે ગુણકારક છે. એ સંબંધમાં આ રોગ-સંગ્રહકાર લખે છે કેઃ—

> शस्तं घी स्मृतिमेधाग्नि बलायुः शुक्रचक्षुषाम् ।
> बालवृद्ध प्रजाकांति सौकुमार्य स्वरार्थिनाम् ॥
> क्षत क्षीण परी सर्प शस्त्राग्निग्ल पितात्मनाम् ।
> वातपित्तविषेन्माद शोषालक्ष्मी जरापहाम् ॥
> स्नेहानामुत्तमं शीतं वायसः स्थापनं परम् ।
> सहस्रवीर्यं विधिवि पुतं कर्म सहस्रकृत् ॥

ઘી બુદ્ધિ, સ્મરણશક્તિ અને ધારણશક્તિને વધારનાર છે તથા અગ્નિદીપક અને બલવર્ધક છે. વળી તે આયુષ્ય અને શુક્ર વધારનાર તથા આંખોને હિતકારક છે. નાના બાળકોને, વૃદ્ધોને તથા બાળકો થાય એવું ઇચ્છનારાઓને અને સૌંદર્ય, સુકુમારતા તથા સારા અવાજને ઇચ્છનારાઓને ઘી ખાવું એ હિતાવહ છે. શરીરનાં ક્ષય થવાથી કીધેલા આવેલી દોષ, વિનાશ થયેલ દોષ અને શસ્ત્ર-ક્રિયા કે કાનથી ઉત્પન્ન થયા દોષ તેવા લોકોએ પણ ઘીનો ઉપયોગ કરવો. વાયુ, પિત્ત, વિષ, ઉન્માદ, શોષ, કુરૂપતા અને જીર્ણજ્વર એ રોગો ઘીથી મટે છે. ઘીની પરીક્ષાનાં નિશાનો (અંજન, શોષ, કરમ-ઘીમાં પડવી, ટાઢ પડવી, ઘીના [illegible] જલદી આવતાં નથી, જાણે વિનાશ પદાર્થોના ઘીજ [illegible] છે. કેમકે ઘીની સાથે જે વસ્તુઓ આપવામાં આવે તેનો ગુણ ઘીને લીધે થાય છે.

ઘીના ઉપર [illegible] [illegible] [illegible]

પીવું હિતકારક નથી.

જે લોકોને એકલું દુધ પીવાથી બાદી થતી હોય અને ઝાડ થતા હોય તેઓએ પ્રથમ થોડોક ખજુર, મુઠી ખારેક, કાજુ કે અંજીર ખાઇને તેના ઉપર દુધ પીવું. મુઠો મેવો પસંદ ન પડે તો એકાદું કેળું, શકરકંદ કે મોસંબી ખાઇને દુધ પીવું અથવા તો એકાદ બાફેલું બટાકું, શકરિયું કે ગાજર ખાઇને દુધ પીવું. આમ એકાદ વસ્તુ ખાઇને તેના ઉપર દુધ પીવાથી ઝાડ થતા નથી. જો આમાની એકે રીત પસંદ ન પડે તો દુધમાં ચોખાના પૌંઆ પલાળીને તે પૌંઆ પ્રથમ ખાઈ જવા અને તેની ઉપર દુધ પી જવું. સ્વાદ જોઇતો હોય તો થોડું મધ નાખવું અથવા તો ઇંજીર મીસ પૌંઆની સાથે પલાળીને ખાવી. ખજુર કે અંજીર પણ તે પ્રમાણે ખાઈ શકાય. ખાંડનો ઉપયોગ બનતાં લગી ન થાય તો સારૂં.

દુધ સર્વોત્તમ ખોરાક હોઇ કોઇ પણ રીતે દરરોજ તેનું સેવન કરવુંજ જોઇએ. ઉપરની એકે રીત માફક ન આવે તો રોટલી, ભાત કે ખીચડી સાથે ભોજનમાં દુધનો ઉપયોગ કરવો. દુધના સેવનની સૌથી ઉત્તમ રીત તેને મોળું રોકકું એકલું પીવું એજ છે. દુધને ઉકાળવાથી તેમાંના કેટલાંક જીવનતત્ત્વોનો નાશ થાય છે. છતાં પણ 'ન મામાથી કહેણો મામો સારો' એ ન્યાયે દુધ વડે રોટલીને, પુરીનો પલોટાંનો લોટ બાંધવો પણ ઠીક ગણાય. દુધના ખાવાના બીજા કાંથી કે જેવા કે બાસુંદી, મોળો માવો, પેંડા, બરફી, ગુલાબજાંબુ સઝુલા વગેરે મીઠાઈઓ બનાવીને પણ ખાઇ શકાય. દુધની ખીર મને દુધપાક વગેરે પણ બનાવી શકાય.

દુધનું સેવન કરનારે ચોખ્ખું દુધ મેળવવા માટે ખાસ કાળજી રાખવી. આજકાલ બજારમાં વેચાતું દુધ ભાગ્યેજ ભેળસેળ વગરનું ચોખ્ખું હોય છે. માટે કાચું દુધ પીવું હોય તો બજારમાંથી કદી પણ ખરીદીને પીવું નહિ. તેથી લાભને બદલે હાનિ થવા વધુ સંભવ રહે છે. બજારનું દુધ તે માટે તો ગરમ કરીનેજ પીવું જોઇએ.

ઘણી વખત બજારના દુધમાં પાણી નાખવાને બદલે પાણીમાં દુધ નાખીનેજ વેચાતું જોવામાં આવે છે! આવાં પાણી પીને આપણે કી રીતે તંદુરસ્ત રહી શકીએ તે વિચારવું જરૂરી છે. શહેરોમાં હેલ્થ ઓફિસરોના પગારના મોટા ખર્ચ ચડતાં હોવા છતાં પણ ભેળસેળવાળું દુધ વેચાતું હજુ અટકયું નથી. આવું દુધ વેચનારની હેલ્થ ઓફિસરને ખબર આપી તેને ઘટતી સજા કરાવવી જોઇએ. તેની સાથે આપણે ઉત્તમ ચોખ્ખા દુધના વધુ પૈસા આપવાની નીતિ રાખવી જોઇએ. તોજ ગરીબ લોક વધુ પૈસા મળવાની આશાએ દુધમાં ભેળસેળ કરતા બંધ થાય. ("વ્યાયામ" માસિકના એક અંકમાંથી

૫૭–દૂધનું સેવન

(લેખકઃ–શ્રી. મુળજી કાનજી ચાવડા)

દુધમાં શરીરને પોષણ કરવાનાં અને વિકાસ કરવાનાં તમામ તત્ત્વો છે. માણસ ધારે તો આજીવન માત્ર દુધ પીને જીવી શકે છે. માણસ માટે દુધ સર્વોત્તમ સંપૂર્ણ ખોરાક હોઈ એને ભૂલોકનાં અમૃતનું શ્રેષ્ઠ નામ આપવામાં આવ્યું છે.

ગાયનું નવું જન્મેલું વાછરડું તેની માતાને ધાવીને જેવું તંદુરસ્ત અને બલવત્તર બને છે, તેવીજ રીતે નવું જન્મેલું નાનું બાળક પણ માત્ર માનું દુધ ધાવીને હૃષ્ટપુષ્ટ બની દર માસે વધતું જાય છે. નાનું વાછરડું અને નાનું બાળક જ્યાં સુધી માત્ર દુધ ઉપરજ હોય છે ત્યાં સુધી ખૂબ ચેતનવંતું, સ્ફુર્તિવાળું અને આનંદી જ્યારે જુઓ ત્યારે જણાય છે. દુધની ઉત્તમતાનો આનાથી વધુ પ્રત્યક્ષ પુરાવો શો જોઇએ ?

માણસના શરીરનો સંપૂર્ણ વિકાસ તે જન્મે ત્યારથી પચીસ વર્ષે થાય છે. આ અવસ્થામાં તેણે દુધનું ખૂબ સેવન કરવું જોઇએ. કારણકે માણસના શરીરનો તંદુરસ્ત અને મજબૂત બાંધો થવાની અવસ્થા આ છે. આ અવસ્થામા જો માણસનો ખોરાક પૌષ્ટિક અને સંપૂર્ણ તત્ત્વો ધરાવતો ન હોય તો માણસના શરીરનો વિકાસ અટકી જાય છે, શરીર નબળું પડી જાય છે અને આ ખામી જીંદગીને માટે રહી જાય છે.

જગતમા મહાપુરૂષ ગણાતા વિશ્વવંદ્ય પ્રભુ ઈશુખ્રિસ્ત કે બુદ્ધ-પરમાત્માએજ દુધ અને દુધના બનેલા ખોરાકના વપરાશનું ખૂબ સેવન કર્યું. પરિણામે તેમનો શારીરિક અને માનસિક સંપૂર્ણ વિકાસ થયો ને તેઓ અનેક ભગવાન અજુદાનો કર્યા અને અમરતા પ્રાપ્ત કરવા શક્તિમાન થયા. દુધના સેવનથી કેવું ચેતન પરિણામ આવે છે તેનો આ પુરાણપ્રસિદ્ધ દાખલો છે.

પચીસ વર્ષ સુધી માણસને [illegible] કરી આપવાના છે. [illegible] રીતે [illegible] માણસે [illegible] દુધનું [illegible] સ્ફુર્તિ [illegible]

[illegible]

તત્ત્વો બકરીના દુધમાં હોય છે અને આ કારણે બાળકોનો ઉત્તમ ખોરાક ગણી શકાય.

અશક્ત અને રોગી મનુષ્યોને પણ બકરીનું દુધ બહુજ ઉપયોગી અને કાયદાકારક છે. કેટલાક હઠીલા રોગો ઉપર તો તે ઔષધિની ગરજ સારે છે. તે ઝડ બગડી જતું નથી. તેમાં આલ્બુમિન નામક પૌષ્ટિક તત્ત્વના રજકણો બહુજ નાના નાના હોય છે, તેથી ગાયના દુધ કરતાં તે પચવામાં પણ હલકું હોય છે.

ગાયના દુધની ખાસ કરતાં બકરીના દુધની ખાસ રોગનાશક" પૌષ્ટિક હોય છે. મંદાગ્નિ ને ફેફસાંની વ્યાધિ માટે તે સર્વોત્તમ છે.

કેટલીક વખત બકરીનું દુધ વાસ મારે છે. સ્વાદમાં પણ ઠીક નથી લાગતું. ત્યારે ગાયમાં તે પ્રમાણે હોતું નથી. પણ જો બકરીનું સારી રીતે જતન કરે, ઉત્તમ ખોરાક આપે અને ઉત્તમ રીતે પાળવામાં આવે તો તેના દુધની દુર્ગંધ કે બદસ્વાદ દુર થઇ ગાયની પણ બરોબર સંભાળ ન લેવામાં આવતા તેના દુધના સ્વાદમાં ફેરફાર પડે છે; તે બારીક નિરીક્ષકને ખબર હોય છે.

બકરીના દુધમાં માખણ કે ઘી સારા પ્રમાણમાં અને વખાણવા લાયક થતા નથી. એથી ઉલટું ગાયના દુધમાંથી મલાઇ, માખણ અને ઘી સારાં અને વધુ પ્રમાણમાં મળે છે. એથી આ બાબતમાં ગાયનું દુધ ચઢિયાતું ખરૂં !

છતાં આપણે રખે વીસરીએ, કે કૃષિપ્રધાન દેશને સર્વ રીતે બકરી કરતાં ગાયની ઘણીજ જરૂરીઆત છે. અસ્તુ !

("નવચેતન" માસિકના એક અંકમાંથી)

૫૮–ગાય અને બકરીનું દૂધ

(લેખકઃ–શ્રીભગવત્ રામચંદ્ર ભટ્ટ)

દુધ એ એક ઉત્તમ ખોરાક છે; કારણકે શરીરને આવશ્યક બધીજ વસ્તુઓ દુધમાં જોઇતા પ્રમાણમાં હોય છે. સંપૂર્ણ શારીરિક વિકાસ માટે દુધમાં બધાંજ તત્ત્વો સમાયલાં છે, જે બીજા ખોરાકમાં નથી. દુધ જેવા લગભગ બધાજ તત્ત્વોવાળો ખોરાક અદ્યાપિપર્યંત બીજો આપણને સાંપડયો નથી. તેમાં રહેલાં પોષક તત્ત્વોને લીધેજ તેની બાળકને ખાસ આવશ્યકતા છે. આપણને પણ તેની તેટલીજ આવશ્યકતા છે. વિશેષતઃ આપણે ગાયભેંસનુંજ દુધ ઉપયોગમાં લઇએ છીએ; પણ કેટલેક દરજ્જે બકરીનું દુધ ગાયભેંસના દુધ કરતાં ચઢિયાતું હોય છે. પણ તેના લાભ આપણી દૃષ્ટિ બહાર છે.

બકરી ગાયના કરતાં વધારે દુધ આપે છે. આ વાત એકદમ ધ્યાનમાં ઉતરે તેવી નથી; પણ સહેજ ઉંડાણથી વિચાર કરી જોનારને તેમાં પણ સત્યતા ભાસશે. ગાયનું કદ અને બકરીનું કદ જોતાં અને સરખામણી કરતાં બકરી જે દુધ દે છે; તે વધારે પ્રમાણમાં હોય છે. એક ગાયને જેટલો ખોરાક જોઇએ છે; તેટલા ખોરાકથી તો ઘણી બકરીઓ પાળી શકાય; અને તે બકરીઓના દુધને ભેગું કરીએ તો તે જરૂર ગાયના દુધ કરતાં વધી પડે. ગાય અને ભેંસના દુધમાં બકરીના દુધ કરતાં પાણીનું પ્રમાણ વધારે હોય છે.

ગાયના દુધ કરતાં બકરીનું દુધ અમુક બાબતોમાં પણ ચઢિયાતું માલૂમ પડે છે. તેમાં વધુમાં પોષક તત્ત્વો ઘણા પ્રમાણમાં નજરે પડે છે. તે વધારે રસદાર, પૌષ્ટિક અને પ્રકૃતિને ઉત્તમ હોય છે—પહેલું પણ સૌ કોઇ જાણે છે [illegible] એક બાતનું પૌષ્ટિક તત્ત્વ [illegible] પ્રમાણમાં હોય છે

[illegible]

[illegible]

વિનાની તથા પાણી નાખ્યા વિનાની છાશ અધિક કફદોષ છે. અર્ધ જાગે પાણી નાખેલી છાશ ઉદયિત કફદોષ છે. ચોથે ભાગે પાણી નાખેલી છાશ તક કફદોષ છે.

ગોળવું વાયુને તથા પિત્તને હરે છે. અધિક કફ પિત્તકર છે. ઉદયિત કફકર, બળપ્રદ અને શ્રમ મટાડવામાં ઉત્તમ છે. તક દસને રોકનાર, તૂરી. ખાટી, મધુર, દીપન, હલકી, ઉષ્ણવીર્ય, બળ આપનારી, વીર્ય વધારનારી, તૃપ્તિ દેનારી અને વાતહર છે.

મહલ્લી આદિ રોગો પર તક પથ્ય છે. તે હલકી છે, દોષ દસ્તને રોકનારી છે; ખાટી અને ઘાટી હોવાથી વાયુને હરનારી છે તાજી હોય તો તે દાહક પણ નથી; પાકમાં મધુર અને અતિ ને કોપાવનારી છે; તે તૂરી તથા ઉષ્ણ હોવાથી સાંધાઓને શિથિ કરનારી છે.

છાશમાંથી સઘળું માખણ વલોવી લીધું હોય, તો તે પથ્ય છે, તથા વિશેષ કરી હલકી છે; તેના કરતાં થોડું માખણ ઉતારી લીધું હોય તો તે ભારે છે, તથા રૂક્ષ અને કફકર છે. માખણ સઘળું કાઢી લીધું ન હોય એવી ઘાટી છાશ ભારે, પૌષ્ટિક અને બળ આપનારી છે.

વાયુ પર ખાટી તથા સિન્ધવ નાખેલી, પિત્ત પર મધુરી તથા સાકર નાખેલી અને કફ પર ખાટી તથા સૂંઠ, મરી, પિપર નાખેલ છાશ ઉત્તમ છે. હિંગ, જીરૂં અને સિન્ધવ નાખેલી છાશ ગ્રહણી અર્શ, અતિસારને હણે છે, ઉત્તમ વાતહર છે, પૌષ્ટિક છે અને મ શ્રમના થાકને મટાડનાર છે.

કાચી છાશ કોઠામાંના કફને ભેદે છે અને કંઠને શુદ્ધ કરે સળેખમ, શ્વાસ ઉધરસ આદિ રોગ પર પાકી છાશ વાપરવી સારી

ઉનાળામાં ક્ષતવાળાને, દુર્બળને, મૂર્છિતને, ભ્રમ, દાહ રક્તપિત્તવાળાને છાશ આપવી નહિ. —ભાવ

છાશ સ્વાદિષ્ટ, ગ્રાહી, ખાટી, તૂરી, લઘુ, ઉષ્ણ, પાક મધુર, તીખી, લૂખી, રૂક્ષ, બલપ્રદ, તૃપ્તિકર, હૃદય, વિકાર અને શરીરને કૃશ કરનારી છે.

છાશ કમળો, મેહ, મેદ, અર્શ, પાંડુ, સંગ્રહણી, મલસંગ્ર અતિસાર, અરુચિ, ભગંદર, ઉદર, પ્લીહા, ગુલ્મ, સોજો, કફ, કૃમિ પરસેવો, ઘીનું અજીર્ણ, વાયુ.ત્રિદોષ, વિષમજ્વર અને ઘાનો નાશ કરે

સંગ્રહણી, અતિસાર અને મૂળ વ્યાધિ પર ગાયની છાશ આપ ... શરીરનું લોહી શુદ્ધ થાય છે; રસ, બળ, પૃષ્ટિ, વધું સરસ

૫૧–છાશના ચમત્કાર

(લેખકઃ–ડો. લતીફ)

અમૃત દેવોને સુખ આપે છે, તેમ છાશ પૃથ્વિ પર મનુષ્યોને સુખ આપે છે. —ભાવમિશ્ર

હોલાંડમાં બાળઉછેર દૂધને બદલે છાશ પર થાય છે, તે સરસ ખોરાક છે અને સરળતાથી પચી જાય છે; તેથી લોહી શુદ્ધ થાય છે અને વર્ણ સુધરે છે. —ડો. બર્નાર મેકફેડન

દૂધ કરતાં છાશ વધારે પાચક છે. દૂધ પીવાથી કબજીયાત થાય છે, ત્યારે છાશ પીવાથી થતી નથી; તેથી આંતરડા વધારે ક્રિયાશીલ થાય છે. —ડો. એફ. ઈ. બિલ્ઝ

અરુચિવાળા, મંદાગ્નિવાળા, અતિસારવાળા અને વાત કફવાળા સારૂ છાશ અમૃત સમાન છે. અત્યંત મૃદુ જઠરાગ્નિવાળાની ચિકિત્સા છાશથી કરવી. અન્નનું ભક્ષણ ઉદરરોગી ન કરે, જલપાન પણ ઓછી દે, કેવળ ઘોળી ઘાટી અને સ્વાદવાળી છાશ પીએ. પીપર લવણથી યુક્ત છાશ વાતોદરીએ પીવી, પિત્તોદરીએ ખાંડ તથા મધ મિલાવેલી છાશ પીવી અને કફોદરીએ અજમો, સિંધવ અને જીરૂં આદિ મિલાવેલી છાશ પીવી. અતિ ઘાટી નહિ તેમજ અતિ ખાટી નહિ તેવી મધ મિલાવેલી છાશ કફોદરીએ પીવી. મધ, નાંદ, જીરૂં અને સિંધવ મિલાવેલી છાશ પ્લીહોદરીએ પીવી. જલોદરીએ ઓષધ મિલાવેલી છાશ પીવી. બદ્ધોદરીએ અજમો, જીરૂં, સિંધવ મિલાવેલી છાશ પીવી. ક્ષિપ્રોદરીએ પીપર અને મધ મિલાવેલી છાશ પીવી. સંમેહજીના દોષમાં છાશ લાભ દોષથી દીપન અને મલી છે અને પાક કાળે મધુર દોષથી ક્ષય છે. તે પિત્તને જરાય કુપિત કરતી નથી.

છાશ કારાય, ઉષ્ણ, વિકાસી, રૂક્ષ દોષથી કફના જેવુ ક્ષય છે. તે વાયુ, અગ્નિ તથા લક્ષ દોષથી તત્કાલિક લાભ કરે છે. છાશ દીપન, પાચક, મલભેદ અને કફક્ષયકારી છે. આ કફના અર્થ પર છાશથી વધારે સારી ઔષધિ નથી. દેશના ક્રમાનુસાર વિકાસ-પણા અને અવકાશવિનાશી ક્રમાનુ ઉત્તરોત્તર ચેતી ઉત્તમ પ્રયોગ કરવા.

—ચરક સંહિતા

[illegible]

સાગુનાં મોટા લાંબા તાડ જેવા વૃક્ષ થાય છે અને તે તાડનો એક બેદ હોય તેમ જણાય છે. તાડનાં પાન કરતાં તે ઝાડનાં પાન વધુ લાંબા હોય છે. તે ઝાડનાં રેસાની દોરીઓ તથા ટોપલીઓ પણ બને છે. તેનું થડ પાણીમાં જલદી સડતું નથી તેથી તે થડનો વચલો ભાગ કાઢી તેની મોટી નાળીઓ (ભુંગળારૂપ પાઇપ જેવું) બનાવી વપરાય છે.

એવું ઝાડ જ્યારે ચૌદ પંદર વર્ષનું થાય ત્યારે તેની છાલ નીચે સફેદ જાડો ગર્ભ બંધાય છે. તેને કાઢી વાટી લઇ તેનાં નાનાં દાણા બને તેમ કરી લેવામાં આવે છે ને પછી તેને સૂકવી સંભાળીને રાખે છે. આનું નામ સાગુદાના છે. એ ઝાડમાંથી આવી રીતે સફેદ ગર્ભ જો કાઢી ન લેવાય તો આખું ઝાડ સુકાઈ જાય છે. એનાં ફળમાં રહેલાં બીજને વરસાદની ઋતુમાં વાવવાથી એનાં વૃક્ષ પેદા થઇ શકે છે.

સાગુદાણા પચવામાં હલકા છે તેથી તેની કાંજી બનાવી તે દુર્બળ અને બિમાર માણસોને અપાય છે. તેની કાંજી પાણીમાં બનાવી પછી તેમાં સાકર ને દૂધ મરજી પ્રમાણે મેળવી અપાય છે. આ પદાર્થ બધા માણસોને આપવાનો સામાન્ય ચાલ છે પણ તે વાયુ તથા કફ પ્રકૃતિવાળા માટે આપવો હિતકારી નથી માટે સંભાળીને આપવાની જરૂર છે. (જૂન ૧૯૩૭ નાં "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી)

૫૪-જાણવા જેવું

—ડોક્ટર ફોલ્ગુશ ચામડીનાં દરદોના નિષ્ણાત છે. અનેક પ્રયોગો કરીને તેમણે પૂરવાર કરી બતાવ્યું છે કે ચામડીનાં અનેક દરદોનું કારણ કોપી છે. કોપી પીવાથી શરીરે ચળ આવે છે ને ઝીણી ઝીણી ફોડલીઓ થાય છે.

—સુપ્રસિદ્ધ અમેરિકન ડોક્ટર સર વિલિયમ ઓસલર એક ઠેકાણે કહે છે કે કેટલાક ચોપી ને ગંભીર દરદો બાદ કરીએ તો સેકડે ૯૯ રોગનું મૂળ કારણ અયોગ્ય આહાર હોય છે.

—કાચાં ને કુદરતી ફળ તથા કાચું અનાજ એ બધુ કલાકમાં પચી જાય છે. રાંધેલો ખોરાક પચતાં એનાથી બમણો વખત લાગે છે. કેટલીક વાર તો આઠ કલાક પણ લાગે છે.

—અપચા ને અગ્નિમાંદ્યના પર અનેક જાતની દવાઓ છે. પણ ડો. ચોપે જણાવેલો નીચેનો કુદરતી કુચેકો અજમાવી જોવા જેવો છે. ઝાજર ને કાકડીનો રસ પીવાથી અગ્નિમાંદ્ય જલદી મટી જાય છે. રસ પીવાનું બની ન શકે તો એ કાચાં ખાવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

છે; આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે તથા વાતપિત્તના સેંકડો રોગ સારા થાય છે.

મલાવષ્ટંભ કિંવા અધોકોષ્ઠ થાય છે, ત્યારે અજમો અને બિડલવણ નાંખી ગાયની છાશ પીવી. મૂળ વ્યાધિ પર ચિત્રાની છાલ વાટી તેના રસને એક વાસણમાં રાખવો અને તેમાં ગાયની છાશ મિલાવી પીવી; અથવા સૂંઠ, મરી, લીંડીપીપર અને બિડલવણ નાખી ગાયની છાશ પીવી.

સંગ્રહણી પર ગાયની છાશમાં એક તોલો ધોળી મૂસળી વાટી નાખવી અથવા સૂંઠ અને લીંડીપીપરની ભૂકી નાખી પીવી. સંગ્રહણી રોગ માટે છાશ દીપન, ગ્રાહી અને લઘુ છે.

મીઠા મહિત છાશ ઉંઘ લાવનાર, અંગ જાડું કરનાર, જડત્વ ઉત્પન્ન કરનાર છે. માખણ કાઢી લીધેલી છાશ લઘુ અને પથ્ય છે. મધુર છાશ કફ કરનાર અને વાતપિત્તનાશક છે. ખાટી છાશ રક્તપિત્ત અને કૃમિનો નાશ કરે છે. ખાટી છાશ મીઠા સાથે પીવાથી વાનો અને મીઠી છાશ સાકર સાથે પીવાથી પિત્તનો નાશ કરે છે. મીઠું, સૂંઠ, મરી અને લીંડીપીપર સાથે છાશ પીવાથી રક્ત અને કફનાશક છે.

પેટમાં વાયુ હોય તો લીંડીપીપર અને મીઠું નાંખી છાશ પીવી. પિત્તવાળાએ સાકર અને મરી સાથે પીવી. કફોદરવાળાએ ત્રિકટુ, મુસ્તા, કૂઠ અને સિંધવ નાંખી છાશ પીવી. સન્નિપાત પર ત્રિકટુ, સિંધવ અને જવખાર નાંખી છાશ પીવી. —આર્યભિષક

દહીં વલોવી, માખણ ઉતારી, પછી વધારે પડતું નાંખી દેવામાં આવે, તે છાશ કહેવાય છે. છાશ સઘળાં અપથ્ય છાશ પ્રમેહ છે.

ઘેળા સાકર નાખી પીધામાં આવે તો કેરીના રસ જેવો ગુણ કરે છે. મધિત પદાર્થ, પિત્તને તથા કફને હરે છે અને વિકાર લાવે છે. પાકમાં મધુર હોવાથી પિત્તને, કફને તોડે છે. તાકનું સેવન કરનાર કદી વ્યાધિને પામતો નથી.

[illegible]

રાઈ:—ઉષ્ણ અને વાતનાશક છે. તે ઝેરનો નાશ કરનારી મનાય છે. વિષપ્રયોગ થયેલો હોય તો ઉલટી થવા માટે રાઈનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

હળદર:—ઝેરનો નાશ કરનાર, રૂધીરાભિસરણ વધારનાર તેમજ રક્ત-શુદ્ધિકારક છે.

કોકમ:—પાચક અને મળને બંધ કરનાર છે. મરડો કે સંગ્રહણીમાં તે ગુણકારી છે.

આંબલી:—સારક અને ક્ષુધાદીપક છે. તેજ ગુણો કાકડીમાં છે. આ બન્ને ફળો રોગનું ઘર મનાય છે પણ એ પાણી વગરની માન્યતા છે. આ બન્ને ફળો ઉપર પ્રયોગ કરી તેના ગુણો નક્કી કરવા જોઇએ. આ ફળો ખૂબ પ્રમાણમાં થતા હોવાથી ગરીબોને ઉપયોગી થઈ પડે

તુલસી:—તુલસીનો મસાલા તરીકે ઉપયોગ થતો નથી, પ
જેમ ફુદીનો કે કોથમીરનો ઉપયોગ થાય છે તેવો આનો પણ ઉ
યોગ કરવામાં આવે તો તે ઉપયોગી છે. જંતુનાશક, ક્ષુધાદી
અને જ્વરનાશક છે. મેલેરિયા ઉપર અકસીર છે. ઘરની આસ
તુલસીના છોડ હોય તો વાતાવરણને રોગરહિત કરે છે.

મરચાં:—એ નિર્દોષ મસાલામાં નહિ ગણી શકાય. તેમાં ઉત્તે-
જક ગુણ હોવાથી મોમાં લાળ ઉત્પન્ન કરી પચાવવામાં મદદ કરે છે
પણ શરીર માટે તે વિજાતીય હોવાથી તેટલુંજ નુકસાન પણ કરે છે.
વધારે ખાવામાં આવે તો ખસ કે ફેફસું થાય છે. આપણા ઘરોમાં
મરચાંનો આટલો પ્રચાર કેમ થયો છે તે સમજાતું નથી. મરચાંની
અવેજીમાં મરી કે તજ વાપરવામાં આવે તો ઘણી રીતે હાયદાકારક
થઈ પડશે. લીલાં મરચાં થોડા પ્રમાણમાં લેવાય તો ક્ષમ્ય છે.

મીઠું:—જંતુનાશક, ક્ષારક અને સ્વાદ લાવનાર છે.

ઉપરના ઘણા ખરા મસાલામાં ક્ષુધાદીપક વાતનાશક અને કૃમિનાશકના ગુણો છે. મસાલાનો ઉપયોગ આપણા દેશમાં વધુ થાય છે. આપણો મુખ્ય ખોરાક અનાજ, કઠોળ અને મિષ્ટમય પદાર્થોનો હોવાથી તે બધે પૂરતા પ્રમાણમાં ચવાઇને પેટમાં ન જાય અથવા પૂરતી મહેનત કે કસરત વગર લેવાય તો તે આંતરડામાં તેમાંથી સત્ત્વ ખેંચાયા કે ગળાયા વગર પડી રહે છે. વધુ વખત રહેવાથી તે સડી તેમાંથી વાયુ (ગેસ) ઉત્પન્ન થાય છે.

આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે રોગ વાત પિત્ત કે કફના પ્રકોપથી થાય છે. વાત અને વાયુ એ લગભગ સરખા છે.

૫૫–મસાલાના ગુણદોષ અને તેની શરીર ઉપર થતી અસર

(આપણે આપણા ખોરાકમાં અનેક પ્રકારના મસાલા વાપરીએ છીએ. એ મસાલાઓમાં જે સર્વ સામાન્ય છે એના ગુણદોષ ટૂંકમાં વિચારીએ. શરીર ઉપર એની ખરાબ અસર કેવી થાય છે એ પણ તપાસીએ. એથી આપણામાંના કોને કોને એ કેટલે અંશે આવશ્યક અથવા હિતકર છે એ જાણી શકાશે. સામાન્ય મસાલાઓમાં મીઠું, મરચું, ધાણા, હળદર, કોથમીર, હીંગ, રાઈ, કોકમ, મેથી, જીરૂ, અજમો, આદુ, લસણ, આમલી વગેરે છે. ગરમ મસાલામાં તજ, લવંગ, મરી, જાયફળ, કેસર વગેરે સામાન્ય છે. પ્રથમ એના ગુણદોષ જોઇએ.)

કોથમીરઃ—સ્વાદિષ્ટ, રુચિકારક, પાચક, ક્ષુધાદીપક અને જ્વરનાશક છે. ધાણા એ કોથમીરના બી છે. ધાણાનો ઉપયોગ કેટલાક રોગોમાં અને જ્વરનાશ માટે કાઢામાં કરવામાં આવે છે. હમણાં હમણાં પાશ્ચાત્ય વૈદકમાં પણ તેનો અને તેના અર્કનો ઉપયોગ થાય છે.

અજમો, મરી, આદુ, ફુદીનો અને લસણઃ—પાચક, પેટનો વાયુ હરનાર. પેટમાં દુઃખતું હોય તો તે શાન્ત કરનાર, કૃમિનાશક તેમજ ઉષ્ણ છે. આદુ અજીર્ણ માટે, ફુદીનો ખાંસી માટે અને અજમો, મરી અને લસણ જ્વરનાશ માટે ઉપયોગી છે. અજમો અને લસણ દવા તરીકે પાશ્ચાત્ય વૈદકના ખૂબ વપરાય છે.

જીરૂઃ—વાતહારક, ક્ષુધાદીપક અને રુચિકારક છે. કૃમિ અને પિત્તને સમાવનાર છે.

તજઃ—ક્ષુધાદીપક, ભૂખ આપનાર (ટોનીક) અને વાતનાશક છે. તે જંતુનાશક અને ઘણો ગરમ હોવાથી પરસેવો લાવનાર છે.

લવંગઃ—ઉષ્ણ, પાચક, ઉત્તેજક અને દુર્ગંધનો નાશ કરે છે. જંતુનાશક હોવાથી તેનું ચૂર્ણ દંતમંજન માટે વાપરી શકાય છે.

હિંગઃ—ક્ષુધાદીપક છે. જઠરાગ્નિ [illegible] ઉત્તેજક છે. [illegible] પોટાશનો રસ પણ [illegible] અને [illegible] ઉપર અસરકારક છે.

કેસરઃ—[illegible] ક્ષુધાદીપક [illegible] છે. [illegible] માટે [illegible] ઉપયોગી છે.

[illegible]—[illegible] પણ [illegible] [illegible]

૫૬–સ્નેહન પ્રયોગો

આયુર્વેદિય ચિકિત્સામાં શોધન કરતાં અગાઉ સ્નેહન કરવાની જરૂર છે. તે સ્નેહન સાદા પ્રયોગોનો આ લેખમાં વિચાર કરવાનો છે. નાનાં બાળકો, વૃદ્ધો અને અશક્તો સ્નેહની કદણ માત્રા લઇ શકતા નથી. કેટલાકને તે લેતાં ઓકારીજ આવે છે અને કેટલાક લીધા પછી પથ્ય પાળી શકતાં નથી. તેટલા માટે તેવા લોકો માટે આ સ્નેહનો સાદો પ્રયોગ શાસ્ત્રોએ એવો બતાવેલો છે કે ઘણા ભાગે પાતળા ખોરાકની જોડે સ્નેહનો યોગ કરવો. માત્ર તે ખોરાકના વખતે આપવો નહિ. દિવસે ખાધેલું અન્ન પચી ગયું હોય તે વખતે પ્રાતઃકાલમાં શૌચમુખમાર્જન વગેરે કરીને બીજું કાંઇ પણ ન લેતાં ચોખાના પાણેર ઓસામણની જોડે એથી ચાર તોલા ઘી આપવું સ્વાદ માટે અને આ સ્નેહ શરીરમાં જલદી પ્રસરે તે માટે ઓસામણમાં થોડું સિંધાલુણ અગર મીઠું નાખવું અગર ખીર ઘી નાખીને પી જવું. અગર પુષ્કળ ઘી નાખીને ખીચડી ખા.. દૂધમાં પણ ઘી અને સિંધાલુણ નાખીને પી શકાય. ઘી અને સાકર પણ એકઠા કરીને પી શકાય. ત્રિફળાના કાઢામાં પણ ઘી પીવાય.

આવી રીતે સ્નેહ–પાન કરીને થોડો શેક કરવો અને તે પછી વિરેચન લેવું એટલે શરીરમાંના દોષો સંપૂર્ણ રીતે નીકળી જઇને કાયમનો આરામ થશે. આ રીતે વિરેચન લેવાથી જુલાબનો ઘાક પણ ઓછો લાગશે. અત્યંત અશક્ત માણસને દૂધજ સ્નેહન અને શોધન છે. જુર્જુંજરવાળાને ગાયનુંજ દૂધ એને માટે આપી શકાય. સુવારોગવાળી બાઇઓને પણ દૂધની સાથે ઔષધ એજ કારણથી આપવામાં આવે છે.

હાલમાં બંધકોષની ફરિયાદ શહેરમાં બહુજ છે. તેનાં કારણો જોવા જઇએ તો લોકો ખાનપાનના યોગ્ય નિયમો પાળતા નથી તેજ છે. લોકો એને માટે રેચ ઉપર ઉપર લીધા કરે છે પણ તેથી બંધ ક્રોધ તો વધતોજ જાય છે. આ બંધકોષમાં વાયુવિકાર મુખ્ય હોય હોય છે અને ઉપર બતાવેલા સ્નેહન પ્રયોગો વાયુવિકારને સા રીતે દબાવી શકે છે. માટે આ ફરિયાદવાળાએ સવારમાં બીજું પણ ન લેતાં એક બે તોલા ઘી અગર માખણ લેવું અને તેના એક કલાક પછી ગરમ દૂધ પાણેર પીવું. ચા કે કોફી વગેરે નહિ. રાતે સૂતી વખતે દ્રાક્ષાદિ વટી અગર મોટી હરડેની જૂની દસ માસા દૂધ જોડે લેવી.

કેટલાક પૂછે કે આવી ફરિયાદોમાં એરંડિયું લેવું એ

પિત્ત:—એ પિત્તાશયમાંથી ઝરતો રસ છે. સ્નિગ્ધ પદાર્થ પચાવવા માટે કે આંતરડામાં પડી રહેલો ખોરાક સડે નહિ અને તેને ઉજરો આવી તેનું વાયુમાં રૂપાંતર થાય નહિ તે માટે તે રસ ખોરાક સાથે મળે છે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ખોરાક નહિ લેવાય તો ખોરાકમાંથી વાયુ (ગેસ) અટકાવવા માટે પિત્તાશયમાંથી ઉશ્કેરાઇ તેમાંથી વધુ પિત્ત ઝરે છે અને પછી તે આખા શરીરમાં ફોલાય છે. તે બહુ તીવ્ર હોવાથી લોહીમાં ભળતાં તે લોહીની પેશીઓને અશક્ત બનાવે છે અને તેથી માણસ નબળો અને નિરૂત્સાહી બને છે. પછી લોહી બગડે છે. એવા માણસને પિત્ત-પ્રકૃતિનો માણસ આપણે કહીએ છીએ. એવા પિત્તના ઉશ્કેરાવાથી ઘણા રોગ થાય છે.

કફ:—લોહીમાંનો કચરો બાળવાનું કામ ફેફસાં કરે છે. પિત્તયુક્ત કે આમ્લ રસયુક્ત લોહીને જો વ્યાયામ કે પ્રાણાયામ દ્વારા ફેફસાં વિકસિત નહિ હોય તો શુદ્ધ નહિ કરી શકે. ફેફસાં લોહીનો કચરો કાર્બોનિક એસીડદ્વારા કે કફદ્વારા બહાર ફેંકે છે. પણ ફેફસાં નબળાં હોય કે તે દૂર કરી શકે તે કરતાં કચરો વધુ હોય તો કફનો પ્રકોપ થાય છે અને તેમાંથી શરદી, ઇન્ફ્લુએન્ઝા, ન્યુમોનિયા કે બધા રોગો થાય છે.

જ્યારે કફનો કોપ થાય છે ત્યારે મનુષ્યની જિંદગીનો અંત આવે છે.

યોગ્ય અને નિયમિત ખોરાક લેવાય તો શરીર કાયમ સુદૃઢ રહી શકે પણ વ્યવહારમાં બધા નિયમો પાળી શકાતા નથી. તેથી સાચવેલી રાખવા સારૂ મસાલાનો ઉપયોગ કરવાનો છે. કારણકે તેની બહારથી પાનાં નાશ થાય છે. તે જંતુને ઉત્પન્ન થવા દેતાં નથી અને પિત્તનું કામ તે કરતા હોવાથી પિત્ત ઉશ્કેરાતું નથી. પણ તે તદ્દન નિર્દોષ કે ન કહી શકાય પણ સામાન્ય વ્યવહારમાં તેને દોષ નથી કહાય.

જે હંમેશા પુરતી તંદુરસ્તી કે વ્યાયામ કરે છે, જેની પાચનક્રિયા સારી છે, જે ખૂબ ચાવીને ખોરાક લે છે, જેનાં ફેફસાં પૂર્ણ વિકસિત છે, તેને મસાલાની જરૂર નથી. [illegible] કે [illegible] કે [illegible] નિર્દોષ ખોરાક [illegible] પણ મસાલાની જરૂર નથી. ([illegible])

રોગી પિત્ત તેમાં પણ સ્નિગ્ધતાની જરૂર રહે છે. સ્નેહથી અન્ન
ગરમ બને છે એટલે તે જલદી પચે છે. જ્વર્ય જ્વરમાં ઉષ્ણતા વધા-
રનાર પિત્ત રૂક્ષ હોય છે. તેથી તે રૂક્ષતા સ્નેહ વધારવાથી શમે છે
અને તેથી જ્વર્યજ્વર દબાય છે. તેજ પ્રમાણે જ્વર્યજ્વરમાં વાયુ પણ
વધેલો હોય છે. તેના પર ઘી વાતાર તરીકે પણ મુખ્ય છે. 'આયુર્ઘૃતં,
શુક્રમેવ ઘૃતં' વગેરે લોકોક્તિઓ શાસ્ત્રાધારે રચાયેલ છે. ઘી યોગ્ય રીતે
સેવન કરનારની સંતતિ પણ બહુ બળવાન બને છે અને તેનું વીર્ય
૭૫ વર્ષ સુધી પણ ગર્ભોત્પાદન માટે લાયક રહે છે. શરીરની અંદ-
રના અને બહારના વ્રણ માટે પણ ઘી જેવું બીજું રોપણ નથી.
નાડીના વ્રણ, હાડકાના વ્રણ અને ભગંદર જેવા કષ્ટસાધ્ય વ્રણ પણ
ઘીથી ભરાઈ જાય છે. એ ત્રણેના લેપ માટે જૂનું ઘી સારૂં ગણાય
છે. એક વર્ષનું જૂનું ઘી જો જખમ ઉપર લગાવાય, તો એ જખમ-
માંનું દુર્ગંધ પરૂ આપોઆપ નીકળી જાય અને જખમ રૂઝાઇ જાય.
પહેલાંના વખતમાં લડાઇ વખતે જે જખમો થતા તેના ઉપર ઘીનીજ
પટીઓ બંધાતી હતી અને તેટલાજ માટે પ્રત્યેક કિલ્લા ઉપર ઘીના ગાડવા
દરવર્ષે સંઘરવામાં આવતા. આવા આના ગુણોથી આકર્ષાઇને અસલ-
ના આર્યોએ ખોરાકની અત્યાવશ્યક વસ્તુઓમાં ઘીની ગણના કરેલી છે.

આજકાલ આપણે ખરી આયુષ્યવર્ધક વસ્તુઓનો ખોરાકમાંથી
ત્યાગ કરવા લાગ્યા છીએ. રૂપિયે રતલની વિલાયતથી આવેલી બિસ્કિટો
આપણે ભાવથી ખાઇએ છીએ, પણ આઠ આના રતલનું ઘી ખાવામાં
કંટાળો લાવીએ છીએ. ખરૂં ખોટું ઘી પારખવાની શક્તિ પણ
આપણામાં રહી નથી. હાલ બજારમાં આવતું ઘી કેવળ ભેળસેળ
હોય છે. આજસુધી માખણ પણ ઘરનું ચોખ્ખું મળતું હતું, પરંતુ
હવે તો તેમાં પણ ભેળસેળ થવા લાગ્યો છે. હોટલોમાં ઘીમાં
તળેલી જે વસ્તુઓ મળે છે, તે સઘળી બનાવટી ઘીમાંજ તળેલી હોય
છે. ખરા ઘીના ઉપર જણાવેલા ગુણ જેને અનુભવવા હોય તેણે
ગાય ભેંસનું ઘરનું ઘી વાપરવું. બનાવટી ઘીમાં એવા ગુણો હોતા
નથી. દૂધ અને ઘીના સંબંધમાં શહેરના લોકોની સ્થિતિ ઘણી
દયાજનક છે. સરકાર કે સુધરાઈ એ તરફ લક્ષ આપે તોજ ખરૂં
દૂધ કે ઘી મળી શકે. લંડન શહેરમાં ગાયનું દૂધ પુના કરતાં પણ
સોંઘું અને ચોખ્ખું મળે છે. આયુષ્યવર્ધક આ બંને ચીજો સારી
ન મળવાથીજ બાલકોની મરણ સંખ્યા વધતી ચાલી છે અ
માણસોનું આયુષ્ય કમી થતું આવ્યું છે.

("વ્યાયામ" માસિકના એક અંકમાં

સારૂં નથી ? એનો જવાબ એ છે કે શરીરમાં સ્નેહ મળી જાય એ સ્નેહન પ્રયોગોનો આશય છે. એરંડિયું એ રીતે મળી જતું નથી, તે લાગલુંજ નીકળી જાય છે; એટલે શેકનો ઉપયોગ થવાનો પણ તેમાં અવકાશ રહેતો નથી. એજ રીતે પેરેહિત વગેરે દવાઓ પણ ઉતાવળે જુલાબ કરાવે છે પણ સ્નેહન તરીકે કામની નથી.

હવે આ સ્નેહન પ્રયોગો વિરેચન ઉપરાંત બીજી રીતે શરીરને કેટલા ઉપયોગી છે તેનો જરા વિચાર કરીએ. ઘી અને તેલ એ મુખ્ય વસ્તુઓ સ્નેહ તરીકે વાપરવા જેવી છે; તેમાં પણ ઘી વધારે ગુણકારક છે. એ સંબંધમાં આ રોગ-સંગ્રહકાર લખે છે કેઃ—

> शस्तं घी स्मृतिमेधाग्नि बलायुः शुक्रचक्षुषाम् ।
> बालवृद्ध प्रजाकांति सौकुमार्य स्वरार्थिनाम् ॥
> क्षत क्षीण परी सर्प शस्त्राग्निग्ल पितात्मनाम् ।
> वातपित्तविषोन्माद शोषालक्ष्मी जरापहाम् ॥
> स्नेहानामुत्तमं शीतं वायसः स्थापनं परम् ।
> सहस्रवीर्यं विधिवि घृतं कार्यं सहस्रकृत् ॥

ઘી બુદ્ધિ, સ્મરણશક્તિ અને ધારણાશક્તિને વધારનાર છે તથા અગ્નિદીપક અને બલવર્ધક છે. વળી તે આયુષ્ય અને શુક્ર વધારનાર તથા આંખોને હિતકારક છે. નાના બાળકોને, વડીલોને તથા બાળકો થાય એવું ઇચ્છનારાઓને અને સૌંદર્ય, સુકુમારતા તથા સારા અવાજને ઇચ્છનારાઓને ઘી ખાવું એ હિતકારક છે. શરીરનાં ક્ષય થવાથી ક્ષીણતા આવેલી હોય, વિષ્ટા થયેલ હોય અને શસ્ત્રક્રિયા કે દાઝવી વગેરે થયા હોય તેવા લોકોએ પણ ઘીનો ઉપયોગ કરવો. વાયુ, પિત્ત, વિષ, ઉન્માદ, ક્ષય, કૃશતા અને જ્વરાતિસાર એ રોગો ઘીથી મટે છે. ઘીથી પદાર્થનાં નિકળતાં (ઝાડા, ક્ષય, કરચલીઓ પડવી, દાંત પડવા, વિગેરે રોગ થતા) અટકી જાય છે. બધા સ્નેહમાં પદાર્થોમાં ઘીજ ઠંડું છે. કેમકે ઘીથી મોટે ભાગે વસ્તુઓ આપવામાં આવે તોજ ઘણું ઘીને લીધે [illegible]

ઘીના ઉપર [illegible] [illegible] [illegible]

દર રતલ દુધ પીવુંજ જોઇએ. જો દુધ એટલું બધું પીવું ન હોય તો બાકીની ઘટતી કેલોરિન જેટલો બીજો પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવો જોઇએ.

બાળક મોટું થાય એટલે તેને માતું ધાવણ મળતું બંધ થાય છે, પણ તેને દુધની જરૂર તો રહે છેજ. આપણા વડિલોએ તે માટે દુઝણાં ઢોરોને પાળવા માંડયાં. ગાય, ભેંસ, બકરી અને ઘેટી એ ચાર દુઝણાં ઢોર દુધ માટે ઉત્તમ લાગ્યાં. એટલે આ ચારે ઢોર તેઓ પાળવા લાગ્યાં. તેમાં ખોરાકની ઉત્તમતાની દૃષ્ટિએ સૌથી શ્રેષ્ઠ દુધ ગાયનું છે. દુધના આ સર્વોત્તમ ગુણને લઇને આપણા હિંદુશાસ્ત્રમાં ગાયને પવિત્ર ગણવામાં આવે છે અને તેને મહત્ત્વનું સ્થાન આપવામાં આવે છે. ગાયના દુધ કે તેમાંથી બનતાં બીજા પદાર્થ દહીં, માખણ અને ઘીને પણ એટલુંજ મહત્ત્વનું સ્થાને આપવામાં આવ્યું છે. કોઇ પણ વ્યાવહારિક કે ધાર્મિક કાર્ય ગાયના દુધ, દહીં કે ઘી વગર થઇ શકે નહિ, એવી પ્રથા પાડવામાં આવી છે. આમ ખોરાકની અને ધાર્મિક દૃષ્ટિએ દરેક ઘેર ગાયનું દુઝણું હોવું જોઇએ. ખોરાકમાં ગાયનું શેડકઢું તાજું મોળું દુધ સૌથી ઉત્તમ છે. ગાયનું દુઝણું ઘેર હોવાથી સવાર સાંજ શેડકઢું દુધ મળી શકે. ગાય દોવાઇ આવે કે તરતજ દુધને સાફ ધોયેલ સફેદ કાપડના ગળણા વડે ગાળીને પીવું જોઇએ. જેને શેડકઢું દુધ મોળું પીવું ન ગમે તેણે થોડું મધ નાખીને પીવું ઉત્તમ છે. મીઠાશ માટે ઘણાં લોકો ખાંડ નાખે છે પણ તેથી જોઇએ તેટલો ફાયદો થતો નથી. બનતાં લગી શેડકઢું દુધ ન ભાવતું હોય તો તેને વરાળ નીકળે એટલું ગરમ કરીને હારીને પીવું જોઇએ. મોળું દુધ પીવું ન ગમે તો થોડું મધ નાખીને પીવું સારૂં છે, પણ ખાંડનો ઉપયોગ કરવો નહિ. જરૂર કરવોજ હોય તો સ્વદેશી ખાંડ જેને ખૂરૂ કહે છે તે—શેરડીની ખાંડજ વાપરવી.

માના સ્તનમાંથી મોંવડે દુધ ધાવીને પીવું એ દુધ પીવાની સર્વોત્તમ કુદરતી રીત છે. બાળક માને ધાવતું બંધ થાય કે તેને દુધ પીવાની કાચની શીશીમાં ભરીને રબરની ડીંટડી ચડાવીને તે ડીંટડી દ્વારા દુધ પીવા આપવું જોઇએ. પણ ઘણા ડોકટરોનો મત છે કે રબરની ડીંટડી નુકસાનકર્તા છે માટે તેનો ઉપયોગ ન છુટકે બહુજ ઓછો કરવો અને કરવો પડે તો દુધ પીધા બાદ ડીંટડી અને કાચની શીશી બન્નેને ગરમ પાણીથી ધોઇને બરાબર સાફ કરવા જોઇએ.

મોટી ઉંમરનાં બાળકો અને મોટાં માણસોને દુધના ખાલામાં આજકાલ હોટેલોમાં ગરબત કે કોલ્ડ ડ્રીંક પીવા માટે પોતી ધારની નળીઓ આવે છે તેનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. આવી રીતે નળીન દ્વિદ્વારા દુધ ચૂસીને પીવાથી દુધ ધીરે ધીરે પીવાય છે. તેથી મોઢાં થૂંક દુધની સાથે બરાબર મળે છે. આ દુધ સાંદ્રતાથી પચી જા

૫૭–દૂધનું સેવન

(લેખકઃ–શ્રી. મુળજી કાનજી ચાવડા)

દુધમાં શરીરને પોષણ કરવાનાં અને વિકાસ કરવાનાં તમામ તત્ત્વો છે. માણસ ધારે તો આજીવન માત્ર દુધ પીને જીવી શકે છે. માણસ માટે દુધ સર્વોત્તમ સંપૂર્ણ ખોરાક હોઈ એને બુલોકનાં અમૃતનું શ્રેષ્ઠ નામ આપવામાં આવ્યું છે.

ગાયનું નવું જન્મેલું વાછરડું તેની માતાને ધાવીને જેવું તંદુરસ્ત અને બલવત્તર બને છે, તેવીજ રીતે નવું જન્મેલું નાનું બાળક પણ માત્ર માનું દુધ ધાવીને હૃષ્ટપુષ્ટ બની દર માસે વધતું જાય છે. નાનું વાછરડું અને નાનું બાળક જ્યાં સુધી માત્ર દુધ ઉપરજ હોય છે ત્યાં સુધી ખૂબ ચેતનવંતું, સ્ફૂર્તિવાળું અને આનંદી જ્યારે જુઓ ત્યારે જણાય છે. દુધની ઉત્તમતાનો આનાથી વધુ પ્રત્યક્ષ પુરાવો શો જોઇએ ?

માણસના શરીરનો સંપૂર્ણ વિકાસ તે જન્મે ત્યારથી પચીસ વર્ષે થાય છે. આ અવસ્થામાં તેને દુધનું ખૂબ સેવન કરવું જોઇએ. કારણકે માણસના શરીરનો તંદુરસ્ત અને મજબૂત બાંધો ધરાવી આપવા આ છે. આ અવસ્થામાં જો માણસનો ખોરાક પૌષ્ટિક અને સંપૂર્ણ તત્ત્વો ધરાવતો ન હોય તો માણસના શરીરનો વિકાસ અટકી જાય છે, શરીર નબળું પડી જાય છે અને આ ખામી હંમેશાં માટે રહી જાય છે.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

પીવું હિતકારક નથી.

જે લોકોને એકલું દુધ પીવાથી બાદી થતી હોય અને ઝાડા થતા હોય તેઓએ પ્રથમ થોડોક ખજુર, સુકી ખારેક, દ્રાક્ષ કે અંજીર ખાઇને તેના ઉપર દુધ પીવું. મૂકો મેવો પસંદ ન પડે તો એકાદું કેળું, સફરજન કે મોસંબી ખાઇને દુધ પીવું અથવા આમ એકાદ વસ્તુ ખાઇને તેના ઉપર દુધ પીવાથી ઝાડા થતા નથી. જો આમાની એકે રીત પસંદ ન પડે તો દુધમાં ચોખાના પોંઆ પલાળીને તે પોંઆ પ્રથમ ખાઈ જવા અને તેની ઉપર દુધ પી જવું. સ્વાદ જોઇતો હોય તો થોડું મધ નાખવું અથવા તો કીસમીસ પોંઆની સાથે પલાળીને ખાવી. ખજુર કે અંજીર પણ તે પ્રમાણે ખાઈ શકાય. આંડનો ઉપયોગ બનતાં લગી ન થાય તો સારૂં.

દુધ સર્વોત્તમ ખોરાક હોઇ કોઇ પણ રીતે દરરોજ તેનું સેવન કરવુંજ જોઇએ. ઉપરની એકે રીત માફક ન આવે તો રોટલી, ભાત કે ખીચડી સાથે ભોજનમાં દુધનો ઉપયોગ કરવો. દુધના સેવનની સૌથી ઉત્તમ રીત તેને મોળું શેડકું એકલું પીવું એજ છે. દુધને ઉકાળવાથી તેમાંના કેટલાંક જીવનતત્ત્વોનો નાશ થાય છે. છતાં પણ 'ન માગ્યાથી કહેણો માગો સારો' એ ન્યાયે દુધ વડે રોટલીને, પૂરીનો કે પલોટાંનો લોટ બાંધવો પણ ઠીક ગણાય. દુધના આવાના બીજા પદાર્થો કે જેવા કે બાસુંદી, મોળો માવો, પેંડા, બરફી, ગુલાબજાંબુ રસગુલ્લા વગેરે મીઠાઈઓ બનાવીને પણ ખાઇ શકાય. દુધની ખીર અને દુધપાક વગેરે પણ બનાવી શકાય.

દુધનું સેવન કરનારે ચોખ્ખું દુધ મેળવવા માટે ખાસ કાળજી રાખવી. આજકાલ બજારમાં વેચાતું દુધ ભાગ્યેજ ભેળસેળ વગરનું ચોખ્ખું હોય છે. માટે કાચું દુધ પીવું હોય તો બજારમાંથી કદી પણ ખરીદીને પીવું નહિ. તેથી લાભને બદલે હાનિ થવા વધુ સંભવ રહે છે. બજારનું દુધ તે માટે તો ગરમ કરીનેજ પીવું જોઇએ.

ઘણી વખત બજારના દુધમાં પાણી નાખવાને બદલે પાણીમાં દુધ નાખીનેજ વેચાતું જોવામાં આવે છે! આવાં પાણી પીને આપણે શી રીતે તંદુરસ્ત રહી શકીએ તે વિચારવું જરૂરી છે. શહેરોમાં હેલ્થ ઓફિસરોના પગારના મોટા ખર્ચ ચાલતાં હોવા છતાં પણ ભેળસેળવાળું દુધ વેચાતું હજુ અટકયું નથી. આવું દુધ વેચનારની હેલ્થ ઓફિસરને ખબર આપી તેને ઘટતી સજા કરાવવી જોઇએ. તેની સાથે આપણે ઉત્તમ ચોખ્ખા દુધના વધુ પૈસા આપવાની નીતિ રાખવી જોઇએ. તોજ ગરીબ લોક વધુ પૈસા મળવાની આશાએ દુધમાં ભેળ કરતા બંધ થાય. ("વ્યાયામ" માસિકના એક અંકમાં

છે. ઘણાઓને દુધનો પ્યાલો કે ગ્લાસ મોઢે માંડી ગટગટાવી જલદી
પી જવાની ટેવ હોય છે. આ ટેવ નુકસાનકાર [illegible] કે દુધ
સાથે જોઈતા પ્રમાણમાં અમી ભળી શકતી [illegible]
પાચન થતું નથી અને બાદી કરે છે. કોઈ કોઈને
છે. જ્યાં આવી નળીઓ ન મળી શકતી હોય
નાના બાળકો માટેના નાના ચમચા વડે દુધ પીવું
કે કટોરાને હોઠે લગાડીને મોં બંધ રાખીને બહુજ
ધીમે ધીમે પીવું જોઈએ.

દુધ પીવા માટે સુગંધી ચંદનના લાકડાની ન
અને પ્યાલો વપરાય તો બહુ ગુણકારી છે. તેનો ઉપયો
ન હોય તો ચોખ્ખી ચાંદી કે સોનાનાં વાસણો [illegible]
વાપરવા. તે ન હોય તો કાચ કે ચીનાઈ માટીના વા
પણ ધાતુના વાસણો અને તેમાં પણ એલ્યુમિનિયમનાં
ચીજ વાપરવાજ નહિ.

નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ પ્રમાણે માત્ર દુધનાજ સે
ખ રોગો મટવાના ઘણા દાખલા છે. [illegible] પણ
બદલે શરીરને હાનિ કરે છે; જ્યારે દુધ
નુકસાન કરતુજ નથી. આ અતિ મહત્ર
નવનવી રોગો સારા કરવાના નૈસર્ગિક ઉપચા
દિન પ્રતિદિન પ્રચલિત બનતા જાય છે. દુધના ઉપચારનાં
અપાય છે. રોગોની રુચિ પ્રમાણે તેમાં કાંઈ કે [illegible]
દારીને પણ સહાય છે. કોઈને તે બેસાડી ખોટી રીત
કે [illegible] તેના કોઈ અંગ કે [illegible] જરીને દુધના
પેટી સાકર નાખીને પણ સહાય છે [illegible]
ઉપચારમાંથી [illegible] [illegible]
આપવા લાગે છે. [illegible]
[illegible]
[illegible]
[

તત્વો બકરીના દુધમાં હોય છે અને આ ઘરડેજ બાળકોનો ઉત્તમ ખોરાક મણી શકાય.

અશક્ત અને રોગી મનુષ્યોને પણ બકરીનું દુધ બહુજ ઉપયોગી અને લાભદાકારક છે. કેટલાક હઠીલા રોગો ઉપર તો તે ઔષધિની ગરજ સારે છે. તે ઝટ બગડી જતું નથી. તેમાં આલ્બ્યુમિન નામક પૌષ્ટિક તત્વના રજકણો બહુજ નાના નાના હોય છે, તેથી ગાયના દુધ કરતાં તે પચવામાં પણ હલકું હોય છે.

ગાયના દુધની છાશ કરતાં બકરીના દુધની છાશ રોગનાશક અને પૌષ્ટિક હોય છે. મંદાગ્નિ ને ફેફસાંની વ્યાધિ માટે તે સર્વોત્તમ છે.

કેટલીક વખત બકરીનું દુધ વાસ મારે છે. સ્વાદમાં પણ ઠીક નથી લાગતું. જ્યારે ગાયમાં તે પ્રમાણે હોતું નથી. પણ જો બકરીનું સારી રીતે જતન કરે, ઉત્તમ ખોરાક આપે અને ઉત્તમ રીતે પાળવામાં આવે તો તેના દુધની દુર્ગંધ કે બદસ્વાદ દુર થાય. ગાયની પણ બરોબર સંભાળ ન લેવામાં આવતા તેના દુધના સ્વાદમાં ફેરફાર પડે છે; તે બારીક નિરીક્ષકને ખબર હોય છે.

બકરીના દુધમાં માખણ કે ઘી સારા પ્રમાણમાં અને વખાણવા લાયક થતાં નથી. એથી ઉલટું ગાયના દુધમાંથી મલાઇ, માખણ અને ઘી સારા અને વધુ પ્રમાણમાં મળે છે. એથી આ બાબતમાં ગાયનું દુધ ચઢિયાતું ખરૂં !

છતાં આપણે રખે વીસરીએ, કે કૃષિપ્રધાન દેશને સર્વ રીતે બકરી કરતાં ગાયની ઘણીજ જરૂરીઆત છે. અસ્તુ !

(" નવચેતન " માસિકના એક અંકમાંથી)

૫૮–ગાય અને બકરીનું દૂધ

(લેખકઃ–શ્રીભગવત્ રામચંદ્ર ભટ્ટ)

દુધ એ એક ઉત્તમ ખોરાક છે; કારણકે શરીરને આવશ્યક બધીજ વસ્તુઓ દુધમાં જોઇતા પ્રમાણમાં હોય છે. સંપૂર્ણ શારીરિક વિકાસ માટે દુધમાં બધાંજ તત્ત્વો સમાયલાં છે, જે બીજા ખોરાકમાં નથી. દુધ જેવા લગભગ બધાજ તત્ત્વોવાળો ખોરાક અદ્યાપિપર્યંત બીજો આપણને સાંપડ્યો નથી. તેમાં રહેલાં પોષક તત્ત્વોને લીધેજ તેની બાળકને ખાસ આવશ્યકતા છે. આપણને પણ તેની તેટલીજ આવશ્યકતા છે. વિશેષતઃ આપણે ગાયભેંસનુંજ દુધ ઉપયોગમાં લઇએ છીએ; પણ કેટલેક દરજ્જે બકરીનું દુધ ગાયભેંસના દુધ કરતાં ચઢિયાતું હોય છે. પણ તેના લાભ આપણી દૃષ્ટિ બહાર છે.

બકરી ગાયના કરતા વધારે દુધ આપે છે. આ વાત એકદમ ધ્યાનમાં ઉતરે તેવી નથી; પણ સહેજ ઉંડાણથી વિચાર કરી જોનારને તેમાં પણ સત્યના જાણશે. ગાયનું કદ અને બકરીનું કદ જોતાં અને સારખામણી કરતાં બકરી જે દુધ દે છે, તે વધારે પ્રમાણમાં હોય છે. એક ગાયને જેટલો ખોરાક આપવો છે, તેટલા ખોરાકથી તો પણી બકરીઓ પાળી શકાય; અને તે બકરીઓના દુધને ભેગું કરીએ તો તે જરૂર ગાયના દુધ કરતા વધી પડે. વળી ગાય અને ભેંસના દુધમાં બકરીના દુધ કરતાં પાણીનું પ્રમાણ વધારે હોય છે.

ગાયના દુધ કરતા બકરીનું દુધ [illegible] વધિયાતું માલુમ પડે છે. [illegible] તત્ત્વો [illegible] પ્રમાણમાં વધારે પડે છે. તે વધારે [illegible] પૌષ્ટિક અને [illegible] ઉત્તમ હોય છે—[illegible] [illegible] [illegible] એક જાતનું પૌષ્ટિક તત્ત્વ પણ [illegible] પ્રમાણમાં હોય છે

[illegible]

[illegible]

વિનાની તથા પાણી નાખ્યા વિનાની છાશ મથિત કહેવાય છે. અર્ધ-ભાગે પાણી નાખેલી છાશ ઉદશ્વિત કહેવાય છે. ચોથે ભાગે પાણી નાખેલી છાશ તક્ર કહેવાય છે.

ગોળનું વાયુને તથા પિત્તને હરે છે. મથિત કફ પિત્તહર છે. ઉદશ્વિત કફકર, બળપ્રદ અને શ્રમ મટાડવામાં ઉત્તમ છે. તક્ર દસ્તને રોકનાર, તૂરી. ખાટી, મધુર, દીપન, હલકી, ઉષ્ણવીર્ય, બળ આપનારી, વીર્ય વધારનારી, તૃપ્તિ દેનારી અને વાતહર છે.

અહણી આદિ રોગો પર તક્ર પથ્ય છે. તે હલકી છે, તેથી દસ્તને રોકનારી છે; ખાટી અને ઘાટી હોવાથી વાયુને હરનારી છે; તાજી હોય તો તે દાહક પણ નથી; પાકમાં મધુર અને અંતે પિત્તને કોપાવનારી છે; તે તૂરી તથા ઉષ્ણ હોવાથી સાંધાઓને શિથિલ કરનારી છે.

છાશમાંથી સઘળું માખણ વલોવી લીધું હોય, તો તે પથ્ય છે, તથા વિશેષ કરી હલકી છે; તેના કરતાં થોડું માખણ ઉતારી લીધું હોય તો તે ભારે છે, તથા રૂક્ષ અને કફકર છે. માખણ સઘળું કાઢી લીધું ન હોય એવી ઘાટી છાશ ભારે, પૌષ્ટિક અને બળ આપનારી છે.

વાયુ પર ખાટી તથા સિન્ધવ નાખેલી, પિત્ત પર મધુરી તથા સાકર નાખેલી અને કફ પર ખાટી તથા સૂંઠ, મરી, પિપર નાખેલી છાશ ઉત્તમ છે. હિંગ, જીરૂં અને સિન્ધવ નાખેલી છાશ અહણી, અર્શ, અતિસારને હણે છે, ઉત્તમ વાતહર છે, પૌષ્ટિક છે અને મૂત્રાશયના રોગને મટાડનાર છે.

કાચી છાશ કોઠામાંના કફને ભેદે છે અને કંઠને શુદ્ધ કરે છે; સળેખમ, શ્વાસ ઉધરસ આદિ રોગ પર પાકી છાશ વાપરવી સારી છે.

ઉનાળામાં ક્ષતવાળાને, દુર્બળને, મૂર્છિતને, ભ્રમ, દાહ, તથા રક્તપિત્તવાળાને છાશ આપવી નહિ. —ભાવપ્રકાશ

છાશ સ્વાદિષ્ટ, ગ્રાહી, ખાટી, તૂરી, લઘુ, ઉષ્ણ, પાક વખતે મધુર, તીખી, લૂખી, રૂક્ષ, બલપ્રદ, તૃપ્તિકર, હૃદય, વિકાસી, કૃમ્ય અને શરીરને કૃશ કરનારી છે.

છાશ કમળો, મેહ, મેદ, અર્શ, પાંડુ, સંગ્રહણી, મલસ્તંભ, અતિસાર, અરુચિ, ભગંદર, ઉદર, પ્લીહા, ગુલ્મ, સોજો, કફ, કૃમિ, પરસેવો, ઘીનું અજીર્ણ, વાયુ,ત્રિદોષ, વિષમજ્વર અને ગળનો નાશ કરે છે.

સંગ્રહણી, અતિસાર અને મૂળ વ્યાધિ પર ગાયની છાશ આપવી. તથી શરીરનું લોહી શુદ્ધ થાય છે; રસ, બળ, પુષ્ટિ, વર્ણ સરસ થાય

૫૧—છાશના ચમત્કાર

(લેખકઃ—ડો. લતીફ)

અમૃત દેવોને સુખ આપે છે, તેમ છાશ પૃથ્વિ પર મનુષ્યોને સુખ આપે છે. —ભાવમિશ્ર

હોલાંડમાં બાળઉછેર દૂધને બદલે છાશ પર થાય છે, તે સરસ ખોરાક છે અને સરળતાથી પચી જાય છે; તેથી લોહી શુદ્ધ થાય છે અને વજ્ર સુધરે છે. —ડો. બર્નાર મેકફેડન

દૂધ કરતાં છાશ વધારે પાચક છે. દૂધ પીવાથી કબજીયાત થાય છે, ત્યારે છાશ પીવાથી થતી નથી; તેથી આંતરડા વધારે ક્રિયાશીલ થાય છે. —ડો. એફ. ઈ. બિલ્ઝ

અરુચિવાળા, મંદાગ્નિવાળા, અતિસારવાળા અને વાત કફવાળા સારૂ છાશ અમૃત સમાન છે. અત્યંત મૃદુ જઠરાગ્નિવાળાની ચિકિત્સા છાશથી કરવી. અન્નનું જાણપણું ઉદરરોગી ન કરે, જલપાન પણ છોડી દે, કેવળ ઘોળી પાડી અને સ્વાદવાળી છાશ પીએ. પીપર લસણથી યુક્ત છાશ વાતોદરીએ પીવી, પિત્તોદરીએ ખાંડ તથા મધ મિલાવેલી છાશ પીવી અને કફોદરીએ અજમો, મિંયવ અને છડ આદિ મિલાવેલી છાશ પીવી. અતિ પાતળી નહિ તેમજ અતિ ઘાટી નહિ તેવી મધ મિલાવેલી છાશ કફોદરીએ પીવી. મધ, લસણ, છડ અને મિંયવ મિલાવેલી છાશ વાતોદરીએ પીવી. [illegible] મિલાવેલી છાશ પીવી. [illegible], છડ, મિંયવ મિલાવેલી છાશ પીવી. [illegible] પીપર અને [illegible] મિલાવેલી છાશ [illegible] [illegible] છાશ [illegible] [illegible] [illegible]

દીંગ, ઝરૂં તથા સિંધવ નાંખેલી ખાટી છાશ અતિસાર, ઉરસ તથા નાભિ નીચેના પેટના દુઃખને મટાડે છે. મૂત્રકૃચ્છવાળા દરદીએ ગોળ નાંખીને છાશ પીવી. દરતના રોગીએ ચિત્રક મૂલનું ચૂર્ણ નાંખી છાશ પીવી તથા પથ્ય પણ છાશજાતનું રાખવું.

કફના રોગમાં છાશ પથ્ય નથી, તો પણ સૂંઠ અથવા ત્રિકટુ નાંખી છાશ પીવી અને વાત વ્યાધિવાળાએ સૂંઠ અને સિંધવ નાંખી છાશ પીવી. ગ્રીષ્મકાળમાં અને શરદ ઋતુમાં ખાટી છાશ કદાપિ પીવી નહિ.

—ધરવીદુ

શરીર નિરોગી રાખવામાં ઘણે ભાગે સાત્ત્વિક અને નિયમિત પણ અલ્પાહાર કારણભૂત છે. સાત્ત્વિક આહારથી શરીર મન અને આત્માની ગતિ સાત્ત્વિક થાય છે. ખારા, ખાટા, તીખા તમતમતા મસાલાવાળા આહાર સાત્ત્વિક નથી એ સૌ જાણે છે, છતાં ખોરાક બદલવા વિષે કટોકટીની પળે સૂઝે છે, એટલે રોગ કષ્ટસાધ્ય કે અસાધ્ય બની ગયેલ હોય છે, ત્યારે આરોગ્ય માટે વૈદ અને રોગી દોગટ ફાંફા મારે છે.

આહાર પાચક અને પોષક, સાત્ત્વિક અને શક્તિ આપનાર છે કે નથી ? તેનો ખાતી વખતે વિચાર થતો નથી. રોગ થયા પછી વિદ્વાન વૈદના વ્યાખ્યાનથી તે વિશે જ્ઞાન થાય છે. વ્યવસાય ગમે તે હોય, છતાં આરોગ્ય સંબંધી સામાન્ય જ્ઞાનની સૌથી પ્રાથમિક આવશ્યકતા છે.

આહારમાં મરી મસાલા એટલી બધી સંખ્યામાં અને એટલા બધા પ્રમાણમાં ઉમેરાયા છે કે તેથી વર્ષ લગીમાં માનવ પ્રાણી સિવાય અન્ય ભાગ્યેજ જીવી શકે. મરીમસાલાની ધમધમતી જવાળા પર અમૃતની અંજલિ સમી છાશ હતી, તેનો પણ દિનપ્રતિદિન બહિષ્કાર થતો જાય છે.

છાશના સેવનથી જઠર અને આંતરડાના બધા રોગ મટી જાય છે. બપોરે જમ્યા પછી એક બે વાડકા છાશ પીનારને જઠર અને આંતરડાના રોગો થતા નથી. ગામડામાં ખેડૂતો છાશરોટલા પર વર્ષો સુધી રહે છે. એમની શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ તાજી છાશને આભારી છે.

છાશ સૌથી વધારે પાચક પદાર્થ છે. એટલુંજ નહિ પણ એ અન્ય ખોરાકને પણ પચાવે છે. ઉનાળામાં ઠંડા પીણા તરીકે છાશમાં થોડી ખાંડ નાંખી પીવાથી સ્વાદિષ્ટ શરબત લાગે છે. પંજાબ, ઉત્તર હિંદ અને મધ્ય હિંદમાં ઉનાળો અતિ ઉગ્ર હોય છે, ત્યારે ત્યાં છાશ કિંવા લસી પુષ્કળ પ્રમાણમાં પીવાય છે. પંજાબમાં તો પાણીની જ્યાએ લસી પીવાય છે, અને અતિથિ ઘરે આવે છે, ત્યારે પાણીને છાશનો લોટો એની આગળ ધરવામાં આવે છે.

છે; આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે તથા વાતપિત્તના સેંકડો રોગ સારા થાય છે.

મલાવષ્ટંભ કિંવા બંધકોષ થાય છે, ત્યારે અજમો અને બિડલવણ નાંખી ગાયની છાશ પીવી. મૂળ વ્યાધિ પર ચિત્રાની છાલ વાટી તેના રસને એક વાસણમાં રાખવો અને તેમાં ગાયની છાશ મિલાવી પીવી; અથવા સૂંઠ, મરી, લીંડીપીપર અને બિડલવણ નાખી ગાયની છાશ પીવી.

સંગ્રહણી પર ગાયની છાશમાં એક તોલો ધોળી મૂસળી વાટી નાખવી અથવા સૂંઠ અને લીંડીપીપરની બૂકી નાખી પીવી. સંગ્રહણી રોગ માટે છાશ દીપન, ગ્રાહી અને લઘુ છે.

મીઠા અહિત છાશ ઉંઘ લાવનાર, અંગ જડું કરનાર, જડત્વ ઉત્પન્ન કરનાર છે. આખણ કાઢી લીધેલી છાશ લઘુ અને પથ્ય છે. મધુર છાશ કફ કરનાર અને વાતપિત્તનાશક છે. ખાટી છાશ રક્તપિત્ત અને કૃમિનો નાશ કરે છે. ખાટી છાશ મીઠા સાથે પીવાથી વાનો અને મીઠી છાશ સાકર સાથે પીવાથી પિત્તનો નાશ કરે છે. મીઠું, સૂંઠ, મરી અને લીંડીપીપર સાથે છાશ પીવાથી રક્ત અને કફનાશક છે.

પેટમાં વાયુ દોષ હો તો લીંડીપીપર અને મીઠું નાંખી છાશ પીવી. પિત્તવાળાએ સાકર અને મરી સાથે પીવી. કફોદરવાળાએ ત્રિકટુ, સુવા, કઠ અને સિંધવ નાંખી છાશ પીવી. સન્નિપાત પર ત્રિકટુ, સિંધવ અને જવખાર નાંખી છાશ પીવી. —આર્યભિષક

દહીં વલોવી, માખણ કાઢી લીધી, પછી પાણી નાંખી કરવામાં આવે, તે છાશ કહેવાય છે. છાશ [illegible] છાશ પથ્ય છે.

ધોળી સાકર નાખી પીધેલ [illegible] તો કેરીના રસ જેવું કામ કરે છે. મધુર પદાર્થ પિત્તને નષ્ટ કરવાને કરે છે અને વિકાર લાવે છે. પાકેલા મધુર કેળાંનો પિત્તને, કફને [illegible] છે. તહેવાર [illegible] કરનાર કરી બ્રહ્મચારીને પાળવો નહીં.

[illegible]

રતલ દૂધની છાશ પીવાથી શરીરની શક્તિ જળવાય છે, કામકાજ કરી શકાય છે, પછી બીજા ખોરાકની જરૂર રહેતી નથી. કેવળ છ રતલ દૂધની છાશ પર લગભગ ચાર માસ બીજા કશા આહાર વિના રહ્યાનો મારો જાતિ અનુભવ છે.

એ ચાર માસ દરમ્યાન મળશુદ્ધિ થઇ હતી, શરીર ફૂલથી પણ હલકું લાગતું હતું. જાણે હવામાં અધર તરતા હોઇએ તેવો ભાસ થતો હતો. સંપૂર્ણ આરોગ્ય હોવા છતાં કેવળ શરીર–શુદ્ધિ અર્થે એ પ્રયોગ કર્યો હતો; તેથી શરીરના અણુએ અણુમાં સ્ફૂર્તિ અને શક્તિ ઉભરાતી હતી.

અલ્પ અને સાત્ત્વિક આહારથી માનવીના તનમન સ્વચ્છ અને પારદર્શક થાય છે, તેની સાક્ષી અનુભવથી આપું છું અને કોઇપણ માણસ ચાર માસ લગી કેવળ છાશ પર રહી ચાલી શકે તેમ છે.

ફાગણ ચૈત્રથી છાશનો પ્રયોગ કરવો સહેલો છે. ઉનાળાના આરંભથી અંત લગી ચાર માસ લગી છાશ કશા જોખમ વિના પી શકાય છે, એ માટે કશી વિશેષ કાળજી કે સાવચેતીની જરૂર રહેતી નથી. છાશના પ્રયોગ સારૂ ઉનાળો પસંદ કરવા યોગ્ય છે. બહાર ઘોમ ધખતા હશે, પણ છાશ પીનારના અંતરમાં તો અખંડ શાંતિ જામી રહી હશે, એ મારો જાતિ અનુભવ છે. કશા રોગ વિના કેવળ શારીરિક અને માનસિક શુદ્ધિ અર્થે ચાર માસ સુધી છાશનો પ્રયોગ કરનારને છાશમાં નિમક નાંખવાની જરૂર નથી. બબ્બે રતલ દૂધ ત્રણ વખત મેળવી, તેની છાશ બનાવી ત્રણ વખત નિયમિત આહારની ચેડ લેવી. છાશ અતિશય ઘાટી કે ખાટી ન થાય, એની કાળજી રાખવી.

ઉદર રોગવાળાએ એ પ્રયોગ કરવો હોય તો છાશને પપૈયાના ગોળવણથી મેળવવી. પાકા પપૈયામાંથી લગભગ પાશેર રસ કાઢી બશેર દૂધ સાથે મિલાવી દીધા પછી ત્રણ ચાર કલાકે સારૂં મજાનું દહીં બંધાઇ જશે. એની છાશ મીઠી અને મધુર સ્વાદવાળી બનશે; એટલુંજ નહિ પણ ઉદર રોગ નિવારણના આવશ્યક બધાં તત્ત્વો એ છાશમાં હોય છે. કબજીયાતની લાંબી ટેવવાળાએ પણ એવી રીતે પપૈયાથી મેળવેલ દહીંની છાશ પીવાથી મળાવરોધ મટી જાય છે. લાંબી હઠીલી કબજીઆતની ટેવ થોડા સમય પછી મોળી પડી જાય છે અને અંતે છૂટી જાય છે.

છાશ પીવાથી મૂત્રાશયના બધા રોગ મટી જાય છે. ઘણાં ઘણાં મૂત્રાશયના રોગોએ સાર્વત્રિક સ્વરૂપ લીધેલ છે. છાશ પીવાની ટેવ છૂટી ગયાથી એમ થયેલ છે, એ ભાગ્યેજ કહેવાની જરૂર છે. ...ના ફરી ઉપયોગથી એ નિઃશંક દૂર થાય છે.

શિયાળામાં કોથમીર છરાથી વઘારેલી છાશમાં સિંધવ નાંખી પીવાથી પૌષ્ટિક પદાર્થો સહેલાઈથી પચી જાય છે.

છાશની કઢી બારે માસ વાપરી શકાય છે. ભાત સાથે કઢીને સારો મેળ છે. તે એટલી બધી સ્વાદિષ્ટ લાગે છે કે પાશ્ચાત્ય પ્રજાએ પણ તેનો સ્વીકાર કર્યો છે. વિલાયતમાં 'કઢી પાવડર'ના નામથી કઢી બનાવવાનો મસાલો વેચાય છે.

છાશ ત્રણે દોષ હરે છે. યુક્તિપૂર્વક વાપરવાથી વાત, પિત્ત અને કફજન્ય સર્વ દોષો પર તે અમોઘ ઔષધિરૂપ છે.

તાજી છાશ, વાસી છાશ, ખાટી છાશ, મીઠી છાશ, પાંખી છાશ, ચિકાશવાળી છાશ, ચિકાશ વિનાની માખણ ઉતારી લીધેલી છાશ તથા વિવિધ ઔષધિઓ યુક્ત છાશ, એમ છાશના વિવિધ પ્રકારથી વિવિધ રોગની ચિકિત્સા થાય છે. છાશ એટલી બધી ઉપયોગી છે; છતાં પૂર્ણ નિર્દોષ છે. ચા, કોફી કે કોકો આદિ અર્વાચીન પીણાની પેઠે એ જલાય તનબદનને હાનિકારક નથી.

વહાલાએ ચા કોફીની જગ્યાએ હમણાં હમણાં વિશ્રાંતિ ગૃહોમાં પણ કયાંક કયાંક દૂધ છાશે પ્રવેશ કર્યો છે. મુંબઈમાંના બે આરોગ્ય-ભુવન તથા માધવાશ્રમ સંચાલિત વિશ્રાંતિ ગૃહો છાશ માટે પ્રખ્યાત છે. દૂધ છાશનો વપરાશ વિશ્રાંતિ ગૃહોમાં પૂરતા પ્રમાણમાં થશે, ત્યારે પ્રજા નિરોગી બનશે, એ નિશ્ચય છે.

છાશ પૂરતા પ્રમાણમાં પીતા આવતી નથી, ત્યાં શરીર નિર્બળ અને નિર્માલ્ય દેખાય છે. ચહેરા પર વિકાસ અને વિલાસ દેખાતો છે. [illegible] ચહેરાની [illegible] નિર્માલ્ય અને [illegible] છે. [illegible] [illegible] [illegible]

૬૧–વિટામીન્સનો કોઠો

વિટામીનનો પ્રકાર	વિટામીન ન લીધાથી થતા ગેરલાભો	વિટામીનવાળાં ખાદ્યો	વિટામીન્સની સ્થિરતા
ચરબીમાં ઓગળી શકતી.	એ નબળો વિકાસ, નબળું પોષણ, અને વિશેષતઃ શ્વાસમાર્ગ-ના રોગો સામે ટક્કર ઝીલવાની અશક્તિ.	માખણ, મલાઇ, ઇંડાં, કોડલીવર ઓઇલ, તથા યકૃત વગેરે અવયવો.	પ્રાણવાયુની હાજરીમાં વધારે ઉષ્મા ઉપર નાશ પામે છે.
	ડી રીકેટ્સ અસ્થિરોગ દાંતનો નબળો બાંધો કરે છે.	માખણ, મલાઈ, ઇંડાં, માછલી, કોડલીવર ઓઈલ	અતિ ઉષ્મા ઉપર પ્રાણવાયુની હાજરી હોવા છતાં તે ટકી શકે. પ્રેસ્ચુરાઈઝ તથા તાવવાની ક્રિયામાં પણ ટકી શકે છે.
	ઈ પુરૂષમાં પુરૂષત્વનો નાશ. સગર્ભા અવસ્થામાં ગર્ભનો નાશ.	માંસ, માછલી, ઇંડાં, તાજાં શાક-ભાજી તથા ઘઉંમાં	રાંધવાથી નાશ પામતું નથી.
પાણીમાં ઓગળી શકતી.	બી ૧ નબળો વિકાસ, અમિ બાંધતા, બેરીબેરી, અંધકોચ, જુદા જુદા વાત રોગો.	તાજાં ફળો, તથા ધઉના ફણ્ડ ગામાં.	રાંધવાથી સહેજ પામે છે.
	બી ૨ નબળો વિકાસ, અમિ બાંધતા ત્વચા રોગ.	,,	રાંધવાથી નાશ નથી.
	સી સ્કર્વી, દાંતનો નબળો બાંધો, નબળો વિકાસ	ટામેટાં, તાજાં શાકભાજી વગેરે.	રાંધવાથી લગભગ પામે છે.

(" આરોગ્ય પત્રિકા " ત્રિમાસિકના એક અ

આજકાલ વીર્યવર્ધક દવાઓની જાહેરખબરોથી બધા વર્તમાન-પત્રો છલોછલ ભરેલાં હોય છે. જાણે હિંદ નપુંસક બની ગયું ન હોય ? યુવકો પતંગિયાની પેઠે એ આકર્ષક શબ્દ જ્યોતિ પાછળ મરી ફીટે છે; તન, મન, ધનની આહુતિ આપી સોએ સો ટકા સંપૂર્ણ નિરાશ થાય છે.

કામોત્તેજક અને વીર્યવર્ધક દવાઓથી સંપૂર્ણ નિરાશ થયેલા-ઓને છાશ આશાની કિરણાવલિ સમાન છે. પુરુષત્વ પુનઃ પ્રાપ્ત કરવાનો એ કિમિયો છે. એના સેવનથી પૂર્ણ પુરુષત્વ પ્રગટી નીકળે છે; નબળી પડેલી નસો પુનઃ સંદીપ્ત થાય છે; પ્રજનન સામર્થ્ય પુનઃ પુરુ-ષોમાં પ્રગટી નીકળે છે; શરીર સશક્ત, હૃષ્ટપુષ્ટ અને આકર્ષક બને છે.

વંધ્યત્વ દૂર કરવાનો પણ એ એકનો એક ઉપાય છે. છાશના વપરાશથી ગર્ભાશયના દોષો દૂર થાય છે. સ્થાનભ્રષ્ટ કે શિથિલ થયેલ ગર્ભાશય પર છાશના પ્રયોગથી ચમત્કારિક અસર થાય છે.

રક્ત પ્રદર અને શ્વેત પ્રદર પણ છાશના વિધિપૂર્વકના સેવનથી મટી જાય છે. ગોળાઓ ગોળી ઔષધિઓથી ફેર પડતો નથી, ત્યારે છાશ સમા સાધારણ પીણાથી, તેના વિધિપૂર્વકના વપરાશથી રેટલાક અસાધ્ય રોગ મટી જાય છે. વળી છાશ સંપૂર્ણ નિર્દોષ ઉપાય છે, તેથી બીજી કશી હાનિ થતી નથી અને લાભ જરૂર થાય છે.

પુરુષો છાશ પીનારાઓને જલ્દીથી મોટી જાય છે, ચહેરા પર કરચલીઓ પડતી નથી અને પડી હોય છે તો તે નીકળી જાય છે. સૌંદર્યના ઉપાસકો આ કાંતિ ને વર્ણ [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

દૂધ પીવાનો પ્રકાર બીજો

ભેંસ, ગાય અને બકરીના દુધમાં જેટલું પીવાનું હોય તેટલુંજ તેમાં પાણી નાખી પાણી બળી જતાં સુધી ઉકાળવું. તેમાં બે મોટા ચમચા ઘી નાખી એક ઉફાળો આવતાંજ ઉતારી લઇ તેમાં સોનાના વરખનાં ત્રણ પાનાં નાખી ધીમે ધીમે ચમચાથી દુધ પીવાથી તાકાત વધે છે. એ દુધ ગરમ કરવા કોયલાનોજ ટેવતા કામમાં લેવાનો છે. તેમાં કેસર એલચી નાખવામાં હરકત નથી.

દૂધની લસ્સી

ગરમ દુધ કર્યા પછી તેમાં તેટલુંજ પાણી નાખી ખૂબ રવાઇથી હલાવી પીવાથી શરીરમાં જે ઉષ્ણતા હોય તે ઓછી થશે.

દહીંની લસ્સી

રાતે દહીં જમાતેલું રવાઇથી ખૂબ હલાવી પીવાથી મગજ તર રહે છે. એ દહીંમાં પાણી નાખી હલાવીએ તો પણ હરકત નથી.

દૂધ અને સૂકાં અંજીર

રાત્રે દુધ ખૂબ ઉકાળીને એમાં સૂકાં અંજીર પાંચ નંગ ધોઈ તેને કાપી જીરડાં, કીડા નથી એવી ખાત્રી કર્યા પછી દુધમાં પલાળી દેવાં. સવારે એ અંજીર ખાઇ ઉપરથી દુધ ચમચાથી પીવું.

મસાલેદાર દૂધ

સવારે દુધ ખૂબ ઉકાળી તે દુધમાં સાત અગર બાર બદામ ખૂબ ઘુંટી તેમાં એલચી કેસર નાખી ચાંદી સોનાના વરખનાં પાન નાખી પીવાથી શક્તિ વધે છે.

ખજુર અને ઘી

રાત્રે ખજુર ધોઈ બીજ કાઢી નાખી ઘીમાં નાખી તેમાં સિંધ અને કાળા મરીનું ચૂર્ણ નાખી પીવાથી પાચનશક્તિ વધે છે.

લીંબુંનું શરબત

ચોખ્ખો શેર પાણીમાં અર્ધો લીંબુની ફાડ કપડાથી ગાળી તેમાં સ્વચ્છ સાકર નાખી વાપરવું. એ પિત્તશામક છે.

કેવડાનું શરબત

ચોખ્ખો શેર પાણીમાં કેવડાનો અર્ક નાનો ચમચો નાખી જેટલી સાકર નાખી વાપરવું. એનાથી મગજ તર થાય છે.

ખારેક અને દૂધ

રાત્રે ખારેક ઘીમાં પલાળી સવારે (સૂકા) કોપરા સાથે ખાવાથી શક્તિ વધે છે.

૬૨–પૌષ્ટિક ખોરાક

(લેખકઃ–પ્રોફેસર માણેકરાવ)

વ્યાયામ લેનારે કયા પ્રકારનો ખોરાક લેવો જોઇએ તેની સાધારણ માહિતી.

ઘંટાઈ નં. ૧

કાજુ ૨ માસા, ફુલકા ૨ માસા, ચારમગજ ૨ માસા, સાકર ૨ માસા, કાળાં મરી ૭ માસા, કાખી ૬ માસા, એલચી ૬ માસા.

આ વસ્તુઓને રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી સવારે તેજ પાણીમાં ખુબ ઘુંટી તેનો પોણો શેરનો ગ્લાસ તૈયાર કરી, સાકર જોઈએ તેટલી નાખી ગળીને પીવાથી મગજ શાંત રહે છે અને શરીરમાં જોર આવે છે.

ઘંટાઈ નં. ૨

સુકા ધાણા ૬ માસા, બદામના મીંજ ૧૨ દાણા, કાળાં મરી ૭ દાણા, એલચી ૬ નંગ અને સાકરઃ–એને પણ ઉપર પ્રમાણે રાત્રે પલાળી સવારે ઘુંટીને પોણો શેર પાણીનો ગ્લાસ તૈયાર કરી પીવાથી મન પ્રસન્ન રહી શરીર શક્તિવાળું થાય છે.

ખજુરનું શરબત

[illegible]

સુકામેવા બાદામનું શરબત

[illegible]

ઉજરીનાં બાજુનું શરબત

[illegible]

[illegible]

[illegible]

એ જળમાં નાખવો. જો પાણી અને પિંડ બંને સ્વચ્છ અને નિર્મળ રહે, તો એ જળને શુદ્ધ ગંગોદક સમજવું. એવું જળ પૌષ્ટિક અને બુદ્ધિવર્ધક રસાયન છે. સ્વચ્છ પાત્રમાં તેનું પાન કરવાથી સર્વ દોષ નાશ પામે છે. તે શ્રમ, તરસ, ખૂજલી, મૂર્છા, વમન અને મૂત્રસંજ દૂર કરનારી અકસીર ઔષધિ સમાન છે; એટલે કે તે સાવ હલકું છે.

ઉપરની પરીક્ષામાં પસાર થઇને ગંગા હરદ્વારથી ફરકાબાદ આગળ રામગંગાને મળે છે અને ત્યાંથી કનોજ થઇને કાનપુર આવે છે. હરદ્વારથી ઊતરતે નંબરે કાનપુરનું જળ આવે. પણ ત્યાં બંધ બાંધી ચામડાં ધોવામાં આવે છે. આમ એક વાર રોકેલું પાણી ગંદું થઈ જાય, એટલે તેને છોડી મૂકી બીજું આવવા દે છે. આથી ત્યાંનું ગંગાજળ દૂષિત થઈ ગયું છે.

ગંગોત્રીથી ૩૩૪ માઈલનો પંથ કાપીને ગંગા પ્રયાગ આગળ (અલ્લાહાબાદ) આવીને યમુનાની સાથે સંગમ પામી છે અને ખૂબ વિસ્તાર પામી છે. આ સંગમને ત્રિવેણીસંગમ કહે છે. અહીંનું જળ બાહુ વારે પચે તેવું ભારે, સ્વાદમાં ફિકકું અને વાયકું છે. હરદ્વારમાં ગંગાનો જે ગુણ બતાવ્યો છે તેથી ઉલટું યમુનાનું જળ વાયુ કરનારું, રૂક્ષ અને ભારે છે.

પ્રયાગથી વિંધ્યાચળને ઘસાઈ મિરઝાપુર અને ચુનાર આગળ થઈ ગંગા સીધી કાશી આવે છે. કાશીમાં શહેરને લગતા કિનારાનું જળ થોડું દૂષિત છે, પણ વચમાંનું તેમજ સામી પારનું જળ પવિત્ર રસસ્વાદિષ્ટ, શીતલ, ત્રિદોષનાશક, અત્યંત પથ્ય અને પરમ મનોહર છે. કાશીમાં આદિકેશવ ઘાટના ખૂણામાં વારણા નદી આવી મળે છે. ત્યાંથી આગળ જતાં આર્કેડુય પાસે ગોમતી નદી ગંગામાં પડે છે. ત્યાંનું પાણી પાચક ગણાય છે. ત્યાંથી આગળ ચાલતાં બકસર આગળ કર્મનાશાને લઇ આઝપુર થઈ ગંગા છપરા આગળ સરયૂને પોતામાં સમાવે છે અને આરાનગર આગળ શોણભદ્ર મહાનદ આવીને તેને મળે છે. કર્મનાશાના જળથી ગંગાજળમાં કશો ફેર પડતો નથી, પણ સરયૂ અને શોણના જળનો પ્રભાવ વિશેષ પડે છે. શોણ શુદ્ધ વાલુકામય નદી છે, તેથી એ જળના સંસર્ગથી ગંગાજળ મધુર, પાચક, હલકું અને શીતળ બને છે. સરયૂના જળથી તેમાં કોઇ વિકાર નહિ થતાં ઉલટો ગુણમાં વધારો થાય છે.

દાનાપુર અને પટણા છોડયા પછી ગંડકી નદી અને ભાગલપુર છોડતાં કોશી નદી તેને મળે છે. બ્રહ્મપુત્રાની એક ધારા ફરીદપુર પાસે આવી મળે છે, ને ત્યાંથી ગ્વાલંદ થઇ પૂર્વ બાજુએ ગંગા વળે છે. ત્યાં તે પદ્મા નામ પામી છે. રાજમહેલ પાસે એ ગંગાના બે ફાંટા પડે [illegible] ફાંટો ચંદ્રનગર, હુગલી અને કલકત્તા થઇ દક્ષિણે જાય

ચણાની કાચી દાળ અને ટોપરૂં

જે વિદ્યાર્થી સારી કસરત કરતો હોય અને એના શરીરમાં બાદી ન હોય તો એને રાત્રે ચણાની પલાળેલી દાળ, મરજી મુજબ ટોપરૂં અને ગોળ સાથે ખાવાને હરકત નથી.

કમળનાં બીયાંની ખીર

જેને આપણે કમળકાકડી કહીએ છીએ, તે બીયાંને ફોડીને તેનો મગજ કાઢી સાનથી અગિયાર બી વાપરવામાં હરકત નથી. એ બી ખૂબ ખૂંદી મરજી મુજબ દુધ અગર પાણીમાં પીવાથી શરીર સુંદર થાય છે. એમાં સાકર એલચી વાપરવા હરકત નથી. કમળકાકડીનો મગજ દુધ સાથે મળી જવા સારૂ એને ઉકાળવાની જરૂર છે.

(૨૮ મી સપ્ટેમ્બર ૧૯૨૬ના "આર્ય સંદેશ" સામાયિકમાંથી)

૬૩–ગંગાજળ

(લેખકઃ—શ્રી નરસંગભાઇ દવે)

[illegible]

[illegible]

'ગંગાજમનાનાં પાણીમાં કોલેરાના જંતુઓ ત્રણથી પાંચ કલાકમાં મરી જાય છે.' એ વિચિત્ર ઘટનાનો કોઈ સંતોષકારક ખુલાસો આપી શકયું નથી. આ નદીઓનાં પાણી ગટરોનાં ગંધાતાં પાણીથી, મુડદાંથી ને તેમાં ખાસ કરીને કોલેરાથી મરી ગયેલાં મનુષ્યોનાં મુડદાંથી, હજારો સ્ત્રીપુરુષોના સ્નાન કરવાથી સદાય ભ્રષ્ટ થતાં રહે છે, છતાં પણ હિંદુઓ એ જળને સ્નાન કરવા લાયક અને પીવા લાયક માને છે. આ બાબતને આધુનિક જંતુશાસ્ત્ર પ્રમાણે શોધખોળ કરી નક્કી કરવી જોઇએ. એ પણ આશ્ચર્યની વાત છે કે જમનાના-પાણીને ઉકાળવાથી જંતુવર્ધક શક્તિ નાશ પામે છે, જ્યારે નદીકાંઠાના કુવામાંના પાણીમાં કોલેરાના જંતુઓને મૂકતાં તેની વંશવૃદ્ધિ શરૂ થાય છે."

એક અતિ પ્રખ્યાત ફ્રેન્ચ ડોકટર ડી. હેરેલે પણ ગંગાજળના રહસ્ય સંબંધે શોધ કરી છે. તેમણે મરડા અને કોલેરાથી મરણ પામેલા માણસોનાં ગંગાજળ ઉપર તરતાં મુડદાં તપાસ્યાં અને કહ્યું કે આ મુડદાંની થોડા ફૂટ નીચે મરડા અને કોલેરાના લાખો જંતુઓ હોવા જોઇએ. ત્યાં એક પણ જંતુ નહોતો. આ રોગના જંતુઓને તેણે કેળવ્યા અને તેમાં ગંગાજળ ઉમેર્યું. તે મિશ્રણને થોડો વખત રાખ્યા પછી તેને આશ્ચર્ય સાથે જણાયું કે જંતુઓનો સમૂળગો નાશ થયેલો હતો.

ડો. સી. ઈ. નેલ્સન ગંગાજળ વિષે નોંધવા જેવી બીજી વાત જણાવતાં કહે છે કે કલકત્તાથી ઈંગ્લંડ જનાર આગબોટ હુગલી નદી, જે ગંગાનું મુખ છે ત્યાંથી પાણી ભરી લે છે, તે પાણી આખાય રસ્તા સુધી તાજું રહે છે. જ્યારે લંડનથી હિંદ આવતી બોટો લંડનથી જે પાણી લે છે, તે હિંદના નજીકમાં નજીકના બંદર મુંબઇ સુધી પણ તાજું રહી શકતું નથી. મુંબઇથી કલકત્તા આવતાં સ્ટીમરને સાત દિવસ લાગે છે. તેમને પોર્ટ સૈયદ, સુએઝ કે રાતા સમુદ્રમાં એડનથી ફરીથી પાણી ભરવું પડે છે.

('પાટીદાર' માસિકના એક અંકમાંથી)

છે, તેને હુગલી નદી કહે છે. ત્યાં ગંગા ને પદ્માનાં મુખ જુદાં પડે છે ને ગંગાનો તીરપ્રાન્ત (ડેલ્ટા) ત્યાંથી શરૂ થાય છે. કલકત્તાની દક્ષિણે જઇને સાગરબેટ પાસે ગંગા સમુદ્રમાં પ્રવેશ કરે છે. સાગરબેટ પાસે પાણી બહુ રહેતું હોવાથી ત્યાં ગાઢ જંગલ છે. આ જંગલને સુંદરવન કહે છે. સુંદરવનની પાસે ગંગા ને સાગરનો સંગમ થાય છે. સમુદ્રને મળતાં ગંગાજળનો ગુણ બદલાઇ જાય છે. આત્રેય ઋષિના કહેવા પ્રમાણે તે મેલું, ગંદું, લીલું, ખારું, ખાઇ ને ચીકણું સામુદ્રિક જળ થઈ જાય છે. તે રોગજનક ને રક્તવિકાર કરનારું છે.

ગંગાજળમાં સ્વાભાવિક વિશેષતા એ છે કે તેની સાથે જે કોઇ જળ મળે છે, તેને તે પોતારૂપ બનાવી લે છે. ગંગોત્રીથી ઉતરતાંજ અનેક નદીઓનો મેલ તેમાં આવે છે. છતાં જે નદીઓ તેને મળે છે તેમાં ગંગાનોજ ગુણ આવી જાય છે. ગંગા સમુદ્રને પહોંચતાં સુધીમાં તેમાં ગંગાજીના જળના પ્રમાણના બીજાં જળનું પ્રમાણ કેટલુંય વધારે થયું હોય છતાં અવિકૃત રહેવાનો જે ગુણ હજાર પામે છે તે તે તે પછી અંગે બાંધવાનો આવે છે. કેટલાંક નૈકાઓથી આત્મિક દિવ્યોના [illegible] છે; એ માત્ર કહેવાતાજ નથી, પણ તેમાં વૈજ્ઞાનિક [illegible] રહેલું છે. આત્માના વૈજ્ઞાનિક આત્માના અધિકારી [illegible] પરીક્ષા વૈજ્ઞાનિક [illegible] [illegible]

તેમ કરવાથી મનુષ્ય સ્વર્ગે પહોંચે છે તેવી માન્યતા તે પ્રદેશમાં પ્રચલિત છે. આ કારણને લીધે મરનારનાં સગાંઓ શબને નદી કિનારે લઈ જઇ તેને એકબે ઘાસની પૂળી, બેચાર છાણાં અને નવટાંક ઘીથી અગ્નિદાહ દઇ, જરા ચામડી બળે અને વાળ સળગે કે તરત ઉઠાવી નદીમાં પધરાવી દે છે. બનારસ જેવા પવિત્ર યાત્રાના ધામમાં પણ આખા શહેરનું ગંદું પાણી ગંગા નદીમાંજ વાળવામાં આવ્યું છે. પવિત્ર ગંગાની કેટલી બધી કિંમત છે અને તેને માટે હિંદુસમાજને કેટલું બધું માન છે તે તે હિંદુ સમાજનાં આ કૃત્યો બતાવી આપે છે. પરંતુ હિંદુસમાજ ધર્મની બાબતની અંધશ્રદ્ધા માટે જગવિખ્યાત છે. તેઓ એમજ માને છે કે ગંગા નદી તો પતિતપાવની છે અને તે સદાય પવિત્રજ રહે છે. હરદ્વારના પવિત્ર યાત્રાના ધામમાં ગંગા નદીના કિનારે આવેલી ધર્મશાળાઓની મોરિયોનું ગંદું પાણી ધોધમાર ગંગામાં પડતું હોય, તેની તદ્દન નજીકમાંજ 'ગંગા મૈયાકી જે' એ શબ્દો પોકારી સ્નાન કરનારા અને તે પાણી ઓબે ઓબે પીનારા અંધશ્રદ્ધાળુ યાત્રીઓ આ લેખકે જોયા છે. આવા મનુષ્યોને આવું ગંદું અને રોગજનક પાણી નહિ પીવાનો બોધ આપવો તદ્દન નકામો છે.

આ અંધશ્રદ્ધાનું સીધું પરિણામ એ છે કે દર વરસે હરદ્વારમાં કોલેરાનો રોગ ફાટી નીકળે છે અને તેનાથી સેંકડો મનુષ્યોના જાન જાય છે. કોલેરાના દર્દીના મળમૂત્રમાં કોલેરાના સૂક્ષ્મ જંતુઓ હોય છે. આ જંતુઓ, ધર્મશાળાની મોરી મારફતે અને આવા દર્દીના ગંગા નદીમાં સ્નાન કરવાથી નદીના પાણીમાં પ્રસરે છે, તે પાણી બીજાં મનુષ્યો પીએ છે અને તેનાથી કોલેરાનો રોગ ફાટી નીકળે છે. આટલા કારણસર હરદ્વારની મ્યુનિસિપાલિટીએ શુદ્ધ કરેલું પાણી, નળદ્વારા લોકોને પૂરું પાડવાની ગોઠવણ કરી છે. પરંતુ સેંકડો માઇલની મુસાફરી કરી, અતિશય હાડમારી વેઠી અને પૈસા ખરચી, જે શ્રદ્ધાળુ યાત્રી, હરદ્વાર કે બનારસ જાય છે તે મ્યુનિસિપાલિટીના નળનું પાણી પીવા માટે નહિ પરંતુ કહેવાતી પવિત્ર ગંગા નદીમાં સ્નાન કરી તેનુંજ પાણી પીવાના સ્પષ્ટ ઇરાદાથી ત્યાં જાય છે. આવા મનુષ્યોને નળનું પાણી પીવાનો ઉપદેશ કરવો તદ્દન અરણ્યરોદન છે. યાત્રાના સ્થળે મળતા નળના શુદ્ધ, પરંતુ ધર્મની દૃષ્ટિએ પવિત્ર નહિ તેવા પાણીનો ઉપયોગ, ફક્ત સરકારી અમલદારો અને થોડાક શ્રદ્ધા વગરના સુધરેલા યાત્રાળુઓ કરે છે!

આ બધી વિગતોને બાજુ પર મૂકતાં એક અજાયબી ભરેલ વાત આપણી સમક્ષ ઉભી રહે છે. તે એ કે વૈદકની દૃષ્ટિએ ગંગા નદીનાં પાણીમાં એક એવી ખાસિયત છે કે તેનું પાણી મળમૂત્ર

૬૪–ગંગાજળની પવિત્રતાનું રહસ્ય

(લેખકઃ–ડો. અમૃતલાલ ક. પટેલ.)

ભારતવર્ષના પ્રાચીન ધર્મ પુસ્તકોમાં તથા ઇતિહાસમાં ગંગા નદીની પવિત્રતાનું વર્ણન ઘણી જગ્યાએ મળે છે. સેંકડો વર્ષોથી હિંદુસ્તાનના લોકો ગંગા નદીને પવિત્ર માનતા આવ્યા છે. અત્યારે પણ ધર્મનિષ્ઠ હિંદુઓનું જીવન સાફલ્ય ગંગાનદીના પવિત્ર જળના સ્નાનમાંજ સમાય છે. ગરીબમાં ગરીબ હિંદુને મરતાં અગાઉ ગંગા નદીનાં પવિત્ર પાણીમાં સ્નાન કરવાની ઇચ્છા હોય છે અને મરતાં અગાઉ દરેક હિંદુને ગંગાજળ પીવરાવી પવિત્ર કરવાનો રિવાજ હજુ આપણા દેશમાં ચાલુ છે. આ કારણસર દરેક હિંદુના ઘરમાં ગંગાજળને સાચવીને રાખી મૂકવામાં આવે છે.

ગંગા નદીની પવિત્રતાનું ગૌરવ પ્રાચીનકાળમાં એટલું બધું હતું કે દૂર દૂરદેશથી ગંગાજળ, રામેશ્વર [illegible] નદિને તેનાથી સ્નાન કરાવવામાં આવતું હતું. ગંગા નદીની આ બાબતે બહના ધર્મની દૃષ્ટિએ છે. હવે ગંગાજળની વૈદિક દૃષ્ટિએ કેટલી બહના છે તે જોઇશું. આપણે ઘણા લાંબા સમયથી [illegible] કે ગંગા નદીનું જળ પાર્થિવ દૃષ્ટિએ [illegible] પવિત્ર છે [illegible] દૃષ્ટિએ તે [illegible] છે. [illegible] ગંગાજળમાં [illegible] [illegible] [illegible]

એમ પણ જણાયું કે જે પાણીમાં કોલેરાના રોગથી મરણ પામેલા દર્દીનું શબ નાંખવામાં આવ્યું હોય તે પાણીનું ફક્ત એકજ ટીપું, જો કોલેરાના જંતુઓથી ભરેલી કાચની બાટલીમાં નાંખવામાં આવે તો તે બાટલીમાંના કોલેરાના જંતુઓ થોડાજ સમયમાં નાશ પામે છે! આ ઉપરથી ડોક્ટર ડી' હેરેલે એમ સાબિત કર્યું કે કોલેરાના રોગથી મરણ પામનાર દર્દીના શરીરમાં એક એવી જાતનું જંતુ-વિનાશક તત્ત્વ ઉત્પન્ન થાય છે કે તે તત્ત્વથી કોલેરાના જંતુઓ નાશ પામે છે. જે જગાએ નદીમાં આવા દર્દીનું શબ નાંખવામાં આવે છે તે જગાએ આ જંતુનાશક પદાર્થ પ્રસરે છે અને પાણીની અંદર રહેલાં કોલેરાનાં સઘળાં જંતુઓનો તે નાશ કરે છે. આ જંતુ-નાશક તત્ત્વ તે જ 'બેકટેરીયોફેજ.'

આ શોધ ઉપરથી આપણને ગંગા નદીની પવિત્રતાનું ખરૂં રહસ્ય સમજાય છે. આ ઉપરથી આપણે જોઇ શકીએ છીયે કે ગંગાજળ તે કોઇ દૈવિક શક્તિથી પવિત્ર નથી રહેતું. તે પાણીમાં જે જંતુનાશક ગુણ છે તે ધાર્મિક પવિત્રતાને લીધે નહિ પણ વિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતને આધારે છે.

વધારામાં ડોક્ટર ડી' હેરેલે એવી શોધ પણ કરી છે કે જે દર્દીને કોલેરાનો રોગ લાગુ પડે છે તેનાં શરીરમાં અને ખાસ કરીને આંતરડા અને પેશાબની કોથળીમાં આ તત્ત્વ વધારે પ્રમાણમાં રહેલું છે અને આવું તત્ત્વ તેમણે જુદું પાડી તેના ગુણદોષ તપાસ્યા તો તે ગંગા નદીમાં મળી આવતા બેકટેરીયોફેજને મળતાજ હતા. વધારા-માં તેમને એમ પણ જણાયું કે આંતરડાના લગભગ દરેક રોગમાં તે રોગનો નાશ કરવા લાયક બેકટેરીયોફેજ તત્ત્વ ઉત્પન્ન થાય છે અને આમ બનવું તે કુદરતના કાયદા અનુસાર છે કારણકે મનુષ્યને જ્યારે કોઇ પણ રોગ લાગુ પડે છે ત્યારે તેમાંથી બચવા માટે તે રોગનો નાશ કરવાવાળાં તત્ત્વો કુદરતી રીતેજ શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે. પરંતુ આવાં તત્ત્વો વધુ અથવા ઓછા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થવાનો આધાર દરેક મનુષ્યની શક્તિ ઉપર રહે છે. સશક્ત મનુષ્ય આવા તત્ત્વો વધારે પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન કરી શકે છે તેથી તે રોગથી બચી જાય છે અને અશક્ત મનુષ્ય આવાં તત્ત્વો ઓછા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન કરી શકે છે તેથી તે મરણ પામે છે.

ગંગા નદીમાં તો ઘણી ઘણી જાતના રોગથી પીડાતા મનુ-ષ્યોના શબ નાખવામાં આવે છે અને તેને લીધે તેમાં ઘણી જાતના રોગને નાશ કરવાવાળાં તત્ત્વો દાખલ પણ થાય છે. આ ઉપરથી જોઈ શકાશે કે ગંગાજળની પવિત્રતાનું રહસ્ય તે 'બેકટેરિયોફેજ તત્ત્વ' છે. ગંગા નદીની માફક બીજી નદીઓમાં પણ કોલેરાના દર્દી-ઓના મળમૂત્ર જતા હશે અને તેને લીધે તેમાં પણ બેકટેરિયોફેજ-

ભયંકર રીતે બગડતું હોવા છતાં તે થોડાજ સમયમાં પાછું વિશુદ્ધ થઇ જાય છે. દાખલા તરીકે, જો ગંગાનું પાણી ગાળીને એક વાસણમાં ૨૪ કલાક સુધી ભરી રાખવામાં આવે તો તેની અંદરનાં બધાં જંતુઓનો લગભગ સદંતર નાશ થઇ જાય છે. આ ખાસિયત શા કારણોને લઇને હશે તે શોધવામાં હાલમાં ડોકટરોનું ધ્યાન ખેંચાયું છે. તેઓએ ગંગાજળનું રસાયણશાસ્ત્ર અને જંતુશાસ્ત્રના આધારે પૃથક્કરણ કર્યું છે. આ પૃથક્કરણથી એમ માલુમ પડયું છે કે શરીરને નુકસાન કરનારા ગંધક તથા ક્લોરીનના તત્ત્વો ગંગાજળમાં નથી. ગંગાજળમાં ફક્ત લોખંડ, ચુનો, ફોસ્ફરસ અને સીલીકાનાજ તત્ત્વો મુખ્યત્વે કરીને છે. આ કારણને લઇને ગંગાજળ પીવામાં હલકું છે, તે પાચનશક્તિને સુધારે છે અને તેના ઉપયોગથી અપચો અને ઝાડાના રોગ મટી જાય છે. આના કરતા પણ એક વધુ અગત્યની વાત એ છે કે જંતુશાસ્ત્ર અનુસાર પૃથક્કરણ કરતા, ગંગાજળમાં 'બેકટેરીયોફેજ' નામનું એક અદ્ભુત તત્ત્વ મળી આવેલ છે. આ તત્ત્વની શોધ નીચેના સંયોગોમાં થઇ છે.

ગંગા નદીમાં નંકડો ગામડા અને શહેરોનું ગંદું પાણી જતા છતાં અનુભવ એમ બતાવે છે કે ગંગા નદીનું પાણી બગડતું નથી અને બગડે તો તે પાણી આપોઆપ શુદ્ધ થઇ જાય છે. ગંગા નદી કે જે ડુબલી નદીને મળે છે તે ડુબલી નદીનું પાણી [illegible] જતી સ્ટીમરો વાપરવા માટે સ્ટીમરમાં ભરી લે છે અને તે પાણી ઠેઠ લંડન જતા સુધી ખરાબ બગડતું નથી. [illegible] આવતી સ્ટીમરોમાં લંડન [illegible] ભરી લેવામાં આવે છે તે પાણી [illegible] તે પાણી લાંબા સમય પછી [illegible] [illegible] [illegible]

૬૬–માટીના ચમત્કાર

(અનુવાદકઃ–ધી. ફુલચંદ હરિચંદ દોશી, મહુવાકર)

માટી સર્વ રોગની રામબાણ ઔષધિ છે. એવો કોઇ રોગ નથી જેમાં માટીનો ઉપયોગ નથી થઈ શકતો. આજે તો અંગ્રેજી ઔષધોથી જનતાં ત્રાસી ગઇ છે. હજારો દવાઓ પરદેશથી આવે છે. ઇજેકશનોનો પણ પાર નથી. લોહીવર્ધક અને વજનવર્ધક દવાઓ વધતી જાય છે; પણ એ બધાં શરીરને માફક આવતાં નથી. અને તે ઝેરનું કામ કરે છે. થોડા વખત માટે ભલે શરીરના રોગોને દબાવી દઇ શકે પણ તેનો નશો ઉતર્યા પછી બીજા રોગો ઉભા કરી દે છે.

આ બધું પ્રકૃતિની વિરૂદ્ધ થઇ રહ્યું છે. કુદરતે માટી જેવી ચમત્કારી ઔષધિ આપી છે તેનો છૂટે હાથે ઉપયોગ કરવાથી અનેક દર્દો મટે છે વળી માટીથી કોઈ પણ રીતે શરીરને નુકસાન તો નથીજ; એટલુંજ નહિ પણ તેની કિંમત પણ આપવાની નથી. તેથી તે પ્રયોગ તરીકે પણ અજમાવી જોવાની જરૂર છે.

માટી પીળી, કાળી, ભૂરી ગમે તે ચાલી શકે, માત્ર જરા ચીકણી હોય તો સારી. માટીનો ભૂકો કરી પાણીમાં પલાળી રાખવી અને પલળ્યા પછી તેની પટ્ટી કરવી. માટીમાં કાંકરા ન હોવા જોઇએ. નાની મોટી પટ્ટી કે થેપલી કરી શકાય. એક વખત લગાડેલી માટી બીજી વાર ન લગાડી શકાય તે ધ્યાનમાં રહે.

આ માટીની પટ્ટી ગમે ત્યારે લગાડી શકાય. દિવસે પણ રાખી શકાય, પણ રાત્રે રાખવાથી વિશેષ સમય રહી શકે. રાત્રે અશુભ લાગે તો કાઢી નાખી શકાય છે. માટી કોઇ કોઇ રોગમાં ગરમ થઇ જાય તો કાઢી નાખી બીજી પટ્ટી લગાડવી જોઇએ. માટીની પટ્ટી લગાડ્યા પછી તેના ઉપર સફેદ કકડો ભીનો કરી નીચોવીને લગાડવો જોઇએ અને પછી એક પાટો બહુ મજબૂત નહિ એવા રીતે બાંધવો જોઇએ.

ગુમડા માટે માટી બહુ ઉપયોગી મલમની ગરજ સારે છે. ગમે તેવા ગુમડા પર માટી એમ ને એમ લગાડી શકાય છે અને બહુજ થોડા વખતમાં તે સારૂં થઈ જાય છે. ઘા વાગ્યો હોય, ચોટ આવી હોય, ગુમડું પાકતું હોય કે ગુમડું થયું હોય અને ચાંદું પડ્યું હોય એ બધાને માટે માટી ઉપયોગી થઇ પડે છે. જેમ દવાખાનામાં પાટો મહિનોપંદર દિવસ બંધાવવો પડે છે તેમ માટીનો પાટો બંધાવવાની જરૂર નથી પડતી, પણ હમેશાં પાટો બાંધવો જરૂરી છે હમેશાં પાટો બાંધવામાં આવે તો થોડાજ વખતમાં સારી રૂઝ આવે

કું તત્ત્વ ઉમેરાતું હશેજ પરંતુ દરેક નદીઓનાં પાણીનું પૃથક્કરણ જંતુશાસ્ત્ર અનુસાર કરવામાં આવે તોજ તે વાતની ખબર પડે. આ ઉપરથી કોઇએ એમ નથી સમજવાનું કે આવું દૂષિત પાણી જો પીવામાં આવે તો નુકસાન ન થાય. કારણકે નદીના પાણીમાં તો અનેક જાતના નુકસાનકારક તત્ત્વો સાથે બેકટેરિયોફેજનું તત્ત્વ રહેલ છે. આ તત્ત્વને જંતુશાસ્ત્ર અનુસાર જુદું પાડવામાં આવે અને તે જો દર્દીને આપવામાં આવે તો જ તેને ફાયદો થાય છે. છેલ્લામાં છેલ્લી શોધ મુજબ બેકટેરિયોફેજ તત્ત્વથી કોલેરાના દર્દીઓને સારા કરવાના અખતરા બંગાળ અને આસામમાં ચાલુ છે અને નજીકના ભવિષ્યમાં આ દવા કોલેરાના દર્દીઓ માટે રામબાણ ઇલાજ થઇ પડશે તેવી ડોકટરો આશા રાખે છે.

અંતમાં ગંગાજળની પવિત્રતાને માનનારા મનુષ્યોને ન્યાય આપવા ખાતર એટલું કહેવું પડશે કે અગાઉ જણાવ્યા મુજબ ગંગાજળમાં ગંધક અને ક્લોરિનના નુકસાનકારક તત્ત્વો નહિ હોવાથી અને ગંગા નદી, તદન ઘસ્તી વગરના અને ઉપયોગી વનસ્પતિઓથી ભરપૂર એવા હિમાલય પર્વતમાંથી નીકળતી હોવાથી તેનું પાણી વૈદકની દૃષ્ટિએ એકંદર સારાં તો ગણાય જ અને બેકટેરિયોફેજના તત્ત્વોને લઇને તે પાણી ઘણો લાંબો સમય સારાં અને તાજાં રહી શકે છે. પરંતુ આ બાબતોને અને ગંગાજળની ધાર્મિક પવિત્રતાને જરા પણ સંબંધ નથી.

("હિંદુસ્તાન પ્રગતિમાં" ૧૯૬૦ના ઓકટોબરી અંકમાંથી)

૬૫–સૌ કોઈને કામનું

[illegible]

* * * *

[illegible]

તાવ અને તે પણ દરેક જાતના તાવને ઉતારવામાં બીની માટીની પટ્ટી સર્વશ્રેષ્ઠ સાધન છે. મોતીઝરો, મેલેરીયા, પ્લેગ અને ટાઇફોઈડ જેવા ઝેરી તાવમાં પણ પેટ અને માથા પર માટીની પટ્ટી બાંધવાથી આરામ થયા છે અને તે પણ આશ્ચર્યકારક રીતે. તાવમાં બરફ તો વપરાય છે; નવસાર, મીઠું કે ઠંડા પાણીના પોતાં મૂકાય છે; તે બધાં કરતાં પેટ પર માટીની પટ્ટી સરસ કામ આપે છે. માટી શરદી કરે છે તે માન્યતા ભ્રમજનક છે. તે કદી શરદી કરતી નથી. બહુજ શરદીનો ભય જણાય ત્યારે શિયાળા-ચોમાસાની ઋતુમાં માટીના પાટા પર ગરમ કપડું વીંટી શકાય છે.

વરાધમાં પણ માટી જલદી ફાયદો કરે છે. શિર દર્દમાં માટીનો લેપ લાભદાયક છે. માથા પર બીની માટીનો પાટો બાંધવાથી ખૂબ ઠંડક અને તાજગી આવે છે. ખોપરીમાંની ખરાબી કાઢી નાખી માટી જડથી શિર દર્દ મટાડે છે આધાશીશીમાં પણ મગજ અને ગરદનની ચારે તરફ માટી લગાવવાથી આધાશીશી ઉતરી જશે.

દાંત, દાઢ અને જડબાં તથા મસૂડાના દર્દ પર માટી બહારથી લગાડવામાં આવે છે અને તેનાથી સોજો તથા કળતર બંધ થઇ જાય છે. દાઢના દર્દમાં દરદીને અસહ્ય વેદના થાય છે પણ એક રાત માત્ર માટી લગાડવાથી વેદના શાંત થઈ જાય છે. દાંત વગેરેના દર્દમાં માટી ગાલ ઉપર લગાડવી જોઇએ.

માટી સર્વ રોગોની રામબાણ દવા છે એ જાણ્યા પછી માટીનો પ્રયોગ પ્રત્યેક ઘરમાં થવો જોઇએ. તેનાથી નુકસાન તો છેજ નહિ, લાભ જ થશે. કદાચ, માટીના પાટા થોડી વિશેષ ધીરજ માગી માગી લે છે. માટી મેળવવી, તેનો ભૂકો કરવો, પલાળવી, ચોળવી, કાંકરા વગેરે કાઢી નાખવા, ખૂબ સરસ બનાવવી અને પછી નાની મોટી પટ્ટી કરવી, તે લગાડવી અને ઉપર પાટો બાંધવો—એ બધી ક્રિયાથી કંટાળો પણ આવે. આપણે દવાના અને પેટન્ટ તૈયાર ઔષધોના ટેવાયેલા આ માટીના પાટાથી જરા જરામાં કંટાળીએ તે ન ચાલે. માટીનો ઉપયોગ શરૂ કર્યા પછી તો તેના પ્રયોગ નાના મોટા રોગમાં કરવામાં મજા પડશે.

માટી સ્ત્રીઓના રોગોમાં પણ તેટલીજ ઉપયોગી નીવડી છે. માસિક ધર્મ બંધ થઈ ગયો હોય, પ્રદર હોય કે એવી કોઈ પણ નાની મોટી ગર્ભાશય સંબંધી ફરિયાદ હોય તે બધા પર માટીનો પાટો અદ્‌ભુત કામ આપે છે. પેડુ પર અને ગર્ભાશય પર માટીની પટ્ટી બાંધી શકાય છે. માટી ગમે તેવા ગુપ્ત તથા પ્રકટ સ્ત્રીના રોગોમાં નિઃસંકોચતાથી બાંધવામાં કશી હરકત નથી. તેનાથી ખૂબ લાભ

સ્ત્રીઓને 'સ્તનપાક' થઇ આવે છે, તેનાથી ભારે પીડા પણ

જાય છે. કેટલાક ભાઇઓ માટીની પટી બાંધવાથી એટલા માટે ડરે છે કે માટીમાંથી રોગ જંતુ પેદા થઈ જાય પણ તે કેવળ ભ્રમ છે. મૂળ લેખકનો દાવો છે કે તેમણે હજારો પ્રયોગો કરી જાણ્યું છે કે માટીમાં રોગ-જંતુ થતા નથી અને દરેક રીતે માટી લાભપ્રદ સિદ્ધ થઈ છે. એટલુંજ નહિ પણ માટી રોગજંતુઓનો પણ નાશ કરીને આરોગ્ય આપવાવાળી અદ્વિતીય વસ્તુ છે. હજારો લોકોને માટીથી આશ્ચર્યજનક લાભ થયો છે; કોઈ દિવસ હાનિ થઈ નથી.

ગઠ્ઠુમઠ ઉપરાંત પ્લેગની ગાંઠને માટીના પાટાથી આરામ આવે છે. રસોળીની ગાઠ પણ માટીની વારંવાર પ્રક્રિયાથી મટવાના દાખલા છે. માટીના ઉપયોગ સાથે સાથે સ્વાભાવિક સ્નાન, વાયુ સ્નાન, સ્વાભાવિક આહાર તથા સૂર્યસ્નાન વિશેષ લાભકર્તા છે.

દમ, કેફલાનો રોગ, કફ, ગળાનો રોગ, કંઠમાળ, કાકડા, કંઠવેલ, ગળામાં બળતરા વગેરેમાં પણ માટી કામ આવે છે. અસાધ્ય રોગોને પણ માટીના પાટાએ મટાડયા છે. ગળા વગેરેના રોગમાં ગળા ઉપર માટી લગાડવી જોઈએ; પાટો નરમ બાંધવો જોઈએ.

આંખોના રોગોમાં ભીની માટીની પટી મુકવા કરતાં અનેક રીતે લાભદાયક તથા શાંતિદાયક સિદ્ધ થઈ છે. આંખો પર પીળી માટી લગાવવાથી એવી શાંતિ કે [illegible] ન પૂછો. માટી આંખની ઉપર લગાડવી જોઈએ, અંદર નહિ.

કાનના રોગમાં માટી બહુ ઉપયોગી છે. [illegible]

પેટના રોગોમાં પણ માટી [illegible] સિદ્ધ થઈ છે. [illegible]

[illegible]

૬૭–દાંતનું રક્ષણ

દાંત પ્રત્યેની બેકાળજીનાં પરિણામ

દાંત જો બરોબર સાફ કરવામાં આવે નહિ અને જો તેની પૂરતી સંભાળ લેવામાં આવે નહિ તો પરિણામ એ આવે કે:—

૧ દાંત વચ્ચેના પોલાણમાં ખોરાકની ઝીણી કણીઓ ભરાઇ રહી કહણ બની સડી જાય અને પરિણામે દાંત ઉપર છારીનાં પડ બાઝી જાય.

૨ ખાસ કરીને દાંતના વાંકમાં ને પોલાણમાં જંતુ ઉત્પન્ન થાય.

૩ આ જંતુઓ અને છારીથી મોઢું દુર્ગંધ મારે.

૪ પેઢાં અને અવાળાંમાં છાલાં અને ચાંદાં પડી જાય, લોહી નીકળવા માંડે અને થોડી મુદત પછી લોહીને બદલે પરૂ વહેવું શરૂ થાય.

૫ ખરાબ દાંત મોઢાનો દેખાવ બેડોળ કરે છે અને જીવનમાં કાયમની ખોડ ઊભી કરે છે.

૬ મોઢામાં જો બરોબર દાંત હોય નહિ તો પાચનક્રિયા સારી રીતે થાય નહિ. ખરાબ દાંત હમેશાં અપચો કરે છે.

૭ ખરાબ દાંતવાળો માણસ દાંતની ક્ષીણતામાંથી ઉત્પન્ન થ ઝેરી પદાર્થો પેટમાં ઉતારે છે અને તે જે શ્વાસ લે છે તે પણ ઝે હોય છે. તેથી વારંવાર માથાનો દુખાવો, પાંડુ રોગ અને એવ બીજા ચેપી રોગોનો ભોગ બને છે.

૮ દાંત ધીમે ધીમે ઢીલા પડી હાલવા માંડે છે, છેવટે પડી જાય છે અને પછી તો એક પછી એક બધા દાંત પડી જાય છે.

૯ દાંત પડી ગયા પછી બોલવામાં પણ ઘણી મુશ્કેલી પડે છે.

આટલું તો જરૂર કરજો

૧ કહણ પદાર્થવાળો ખોરાક પૂરતી રીતે ચાવીને દાંતને કસરત આપો. કહણ ખોરાક ચાવવાની ક્રિયાથી દાંતના મૂળમાં લોહી ફરે છે અને દાંત મજબૂત બને છે. પૂરતી કસરત વિના દાંત નબળા પડી જાય છે.

૨ દાંતની આજુબાજુ દાતણ ઘસવું નહિ પણ પ્રથમ પેઢાના મૂળથી શરૂ કરી છેક દાંતના છેડા સુધી દાતણ ઘસવું; જેથી દાંતના પોલાણમાં ભરાઇ રહેલી ખોરાકની કણીઓ નીકળી જાય અને દાંતનાં પેઢાં ઢીલાં પડતાં અટકે.

૩ જન્મ્યા પછી તેમજ જન્મ્યા પહેલાં દરેક વખત દાંત સાફ ને પાણીના કોગળા કરી ગળાને પણ સાફ કરો.

થાય છે. આના પર માટી લાભકારક છે. માટીમાં એક એવી ખૂબી છે કે તેને લગાવવાથી ખૂબ ઠંડક અને શાંતિ મળે છે.

પુરુષના ગુપ્ત રોગોને માટે પણ માટી ઓછી ફાયદાકારક નથી. વીર્યસ્રાવ, પ્રમેહમાં માટીની પટ્ટી પૂર્ણ લાભકારક છે. વધરાવળમાં તેની ઉપયોગીતા સિદ્ધ થઇ છે. મરસી, સોજો કે મૂત્રાશયમાં પણ માટીનો છૂટથી ઉપયોગ થઇ શકે છે. એટલુંજ નહિ પણ ગયેલું પુરુષત્વ પ્રાપ્ત કરવા માટે માટીનો લેપ પણ અત્યંત ઉપયોગી છે. અનેક જાતની દવાઓ, માત્રાઓ અને તિલા વાપરી હતાશ થયેલા માટીનું શરણ લે તો કેવું સારૂં !

મગજની અસ્થિરતા, માંડપણમાં ભીની માટી આશ્ચર્યજનક કામ આપે છે. માથા પર ભીની માટીની પટ્ટી વારંવાર લગાડવી જોઇએ. તેનાથી માંડપણ દૂર થઇ મગજની શાંતિ થશે. અનિદ્રામાં પણ માટીની પટ્ટી સારૂં કામ આપે છે. તાવમાં કેટલી વખત રોગીના મગજમાં અસ્થિરતા આવી જાય છે; કેટલી કેટલી વખત બકવાટ શરૂ થઇ જાય છે તે વખતે ભીની માટી ઠંડક આપે છે.

આ કપોલકલ્પિત વાતો નથી. હજારો પ્રયોગોના પરિણામે પ્રાસ્તાવિક ઉપાયો બતાવ્યા છે. [illegible] કહે છે કે મારો દાવો છે કે માટી એક અત્યંત લાભપ્રદ, નિર્દોષ, [illegible] છે. તેના [illegible] નથી.

દરેક જાતના [illegible] છે. [illegible] [illegible] અને [illegible] છે

[illegible]

૨૦ દાંતમાં જો પરૂની શરૂઆત જણાય તો તરતજ ચાંપતા ઇલાજ લેજો, નહિ તો આગળ જતાં બહુ હેરાન થવું પડશે. જો શરૂઆતમાંજ એનો ઉપાય કરવામાં આવે તો તે રોગ સારી રીતે વેળાસર નાબૂદ થઈ જશે. જો એ દરદ વધી જશે તો પછી દાંત પડાવેજ છૂટકો થશે.

૨૧ કામ વગરનો માણસ જેમ આળસુ બની રોગિષ્ટ થઇ જાય તેમ દાંતને પણ કામ નહિ મળે તો તેમાં દરદ ઉત્પન્ન થઇ સડવા માંડશે.

૨૨ ખોરાક પચી શકે તેવો હલકો લેવો.

૨૩ સૌથી સારૂં દાતણ આકડાનું છે. તે પછી વડનું અને પછી બાવળનું દાતણ સારૂં ગણાય છે.

આટલું કદી કરતા નહિ

૧ ઇંટનો ભૂકો, માટી કે રેતીથી દાંત કદી સાફ કરતા નહિ કારણકે તેમાંની ઝીણી અને સખ્ત કણીઓ દાંત ઉપરના સફેદ પડને ઘસી નાખે છે અને તેથી દાંત જલદી ક્ષીણ થઈ જાય છે.

૨ અતિશય ઠંડુ કે અતિશય ગરમ પીણું કદી પણ પીતા નહિ.

૩ બરફના ટુકડા કદી ચાવતા નહિ કેમકે તેથી દાંત ઉપરનું સફેદ પડ તૂટી જાય છે.

૪ દાંતની વચ્ચે જમા થતી છારીને કદી વધવા દેશો નહિ. જેમ બને તેમ જલદી કોઇ સારા દાક્તર પાસે જઈ તે જમા થતી છારીને કાઢી નંખાવજો.

૫ મોઢેથી શ્વાસ કદી લેતા નહિ. નાકથીજ શ્વાસ લેજો.

૬ લાકડાની સખ્ત સળી, ટાંકણી કે એવી કોઇ પણ ધાતુની વસ્તુ દાંતમાં ભરાઇ રહેલી ચીજ ખોતરવા માટે વાપરતા નહિ.

૭ પાન ખાશો નહિ. તેનાથી દાંતને ઘણું નુકસાન થાય છે.

૮ માંસ અથવા મીઠાઇ જેવી ચીજો કદી ખાશો નહિ. તેવી ચીજોની બારીક કણીઓ દાંતમાં ભરાઈ રહે છે અને દાંત બગાડે છે.

૯ અસ્વચ્છ આંગળી, પેન્સીલ કે એવી કોઇ વસ્તુ મોઢામાં નાંખશો નહિ.

૧૦ બીજાએ ખાધેલા કે પીધેલા વાસણમાં કદી ખાવું કે પીવું નહિ. તેવું વાસણ વાપરતાં પહેલાં તેને પૂરેપૂરૂં સાફ કરવું જોઇએ.

૧૧ અખરોટ, બદામ અને સોપારી જેવી કઠણ વસ્તુ દાંતથી ભાગશો નહિ.

૧૨ દાંતથી નખ કરડવાની આદત કદી પાડશો નહિ.

૧૩ દાંતથી કોઈ પણ ચીજ ઉચકવી નહિ.

૧૪ સાબુથી દાંત ચોખ્ખા થતા નથી માટે સાબુનો એ માટે

૪ રાત્રે સૂવા જતાં અગાઉ દાંત સાફ કરવાની ખાસ જરૂર છે કારણકે ઊંઘના લાંબા ગાળા દરમ્યાન દાંતના કઠોવાટથી ક્ષીણ થવાની ક્રિયા ખૂબ જોરમાં ચાલે છે.

૫ સવારમાં ઊઠીને તુરત કાંઈ પણ ખોરાક કે પીણું લેતા પહેલાં દાંત સાફ કરો.

૬ ફળ ખાવાની અને કઠણ પદાર્થ ખાવાની ટેવ પાડો. એમ કરવાથી દાંત કુદરતી રીતે સાફ થઇ જાય છે. કાચાં સફરજન એ ઉત્તમ, દાંત અને દાંતનાં પેઢાને સાફ કરનારી સરસ વસ્તુ છે.

૭ ગળ્યો અને ચરબીવાળો પદાર્થ ખાવાનું બંધ કરો. એવી ચીજો ખાવાથી દાંત ઉપર ઝીણી પતરી ખાઝી બને છે. ખાસ કરીને આવો ખોરાક ખાધા પછી દાંત તુરત સાફ કરવા જોઇએ.

૮ ગરમ, ઠંડો કે ગળપણવાળો ખોરાક ખાધા પછી જો દાંતમાં સંવેદન પણ દુઃખાતની અસર લાગે તો તે જોખમની નિશાની સમજવી. આવું કંઇ પણ જો લાગે તો તુરત કોઇ સારા ડાક્ટરની સલાહ લેવી.

૯ બદામથી તેમજ બાંદરથી ઉમેર બને બાબુથી દાંત સાફ કરો.

૧૦ જો ખોરાકની કણીઓ દાંત વચ્ચેની ખાલી જગામાં ભરાઇ રહે તો એક રબર દોરી લઈ દાંત વચ્ચે પસાર કરો. તેમ કરવાથી ભરાઈ ગયેલી કણી નીકળી જશે.

૧૧ જો દાંતના પોલાણ પડી ગયા અને તેથી દાંત ઝીણા થતા જાય તો તે પોલાણ ઝેંગ અને તેમ પેઢાંઓ ફૂલતાં રોકવું જોઇએ.

૧૨ દાંત ધોવા માટે સાબુનું [illegible] વાપરવું. અને તે ઉકાળેલું પાણી વાપરવું.

૧૩ [illegible] ખૂબ માલિશ કરો. તેથી દાંત મજબૂત બનશે.

૧૪ ઉપરના [illegible] નીચેથી ઉપર [illegible] કરવું

૧૫ [illegible] કાર્ય પણ [illegible]

૧૬ [illegible] કરવા [illegible]

૧૭ [illegible]

૧૮ [illegible]

૧૯ [illegible]

૨૦ [illegible]

૧૧ બાળકોના દુધિયા દાંત તેઓને ઘણા ઉપયોગી છે અને એજ દાંત પર તેમના કાયમના દાંતનો તેમજ તેમની ભવિષ્યની તંદુરસ્તીનો આધાર છે તેથી એ દાંતનું ખાસ જતન કરવું જરૂરી છે.

૧૨ બાળકોને ઉંમરના પ્રમાણમાં ખોરાક આપવો જોઇએ. દાંત આવતાં પહેલાં ફક્ત દુધથીજ તેઓનું પોષણ કરવું. કેટલાક દાંત આવ્યા પછીજ ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો. જેમ જેમ દાંત આવતા જાય તેમ તેમ બાળકને ચાલતાં શીખવવું. આથી તેમનાં જડબાંનાં હાડકાં તથા સ્નાયુઓ મજબૂત થશે તેમજ દાંત હારબંધ મજબૂત અને જોરદાર આવશે.

૧૩ બાળકોને વારંવાર અંગુઠો કે આંગળીઓ ચૂસવા દેવાથી કે ખોટણીઓ ચૂસવા આપવાથી ઘણું નુકસાન થાય છે. આ એક ગંદી અને રોગનું ઘર ઉત્પન્ન કરનારી ટેવ છે. રબ્બરની ટોટીઓ કે તેવી ચીજો તેમને ચૂસવા કદી આપતા નહિ. કારણકે તે સ્વચ્છ થતી નહિ હોવાથી તેમાં રોગજનક જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે. આવી ચીજો ચૂસવાથી ચહેરો કદરૂપો બને છે તેમજ દાંત તથા જડબાને નુકસાન થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેની હોજરીમાં હવા ભરાઇ જઈ પેટમાં ચૂંક આવે છે તથા ગળામાં ગાંઠો બંધાઇ જાય છે, જે બાળકની તંદુરસ્તી પર ઘણી ખરાબ અસર કરે છે.

૧૪ કેટલાક લોકો બાળકોના હાથમાં ઘુઘરો કે રંગીન રમકડાં અથવા એવી જાતની બીજી ચીજો આપે છે જે મોઢામાં ઘાલવાથી તે રંગ બાળકના પેટમાં જાય છે અને નુકસાન કરે છે.

૧૫ દુધિયા દાંત પછી આવતા કાયમી દાંત આડાઅવળા કે વાંકાચૂકા આવતા હોય તો તેવા દાંતને આડાઅવળા આવતા અટકાવવાનો એકજ ઇલાજ છે અને તે એ કે બાળકની માતાએ તે દાંતને દરરોજ દિવસમાં બે ત્રણ વાર દાબતા રહેવું કે જેથી આડાઅવળાં બહાર નીકળતાં અટકે.

૧૭ આખો વખત મોઢું ઉઘાડું રાખવાથી બાળકોને ઘણું નુકસાન પહોંચે છે. દાંત વાંકાચૂકા આવી ચહેરો કદરૂપો બને છે અને બાળકને ક્ષય કે ફેફસાંનું દરદ લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે તથા બાળક ઘણું બોથડ અને ભોટ બને છે.

૧૮ નિશાળે જતાં બાળકોની નિયમિત શારીરિક તપાસ લેવી અને તેઓની ઘટતી સારવાર કરી શરૂઆતથીજ તે અટકાવવાનો ઇલાજ લેવા સ્કૂલ કલીનીક સ્થાપવી જોઇએ તેમજ નિશાળોમાં દાંતની મફત સારવાર તથા જ્ઞાન દાખલ કરવા ડેન્ટલ કલીનીક સ્થાપવી જોઇએ.

(જાન્યુઆરી ૧૯૩૬ ના "સર્વોદય" માસિકમાંથી)

ઉપયોગ કરતા નહિ.

૧૫ કેટલાક લોકો દાંત રંગે છે પણ તે બહુ નુકસાનકારક છે કારણકે તે રંગમાં આમલી વાપરવામાં આવે છે અને તેથી દાંતના મૂળની ખરાબી થાય છે.

૧૬ કેટલાક લોકો દાંતનું મંજન બનાવવામાં કપૂર, ફટકડી અને માવાં વગેરેનો ઉપયોગ કરે છે પણ એ ચીજો હંમેશ માટે મંજન તરીકે વાપરવી સારી નથી. ખાસ કરીને ફટકડીથી તો કુદરતી દાંતને ઘણું નુકસાન થાય છે.

૧૭ બજારનાં મંજન, ટુથ પેસ્ટ અથવા ક્રીમ વાપરવામાં ઘણું નુકસાન છે.

૧૮ રાત્રે સૂતી વખતે કોઇ મીઠી ચીજ ખાધી હોય તો પાણીના કોગળા કર્યા વગર કદી સૂવું નહિ.

બાળકો માટે ખાસ સૂચનાઓ

૧ ગર્ભાધાન દરમ્યાન માતાએ પોતાના દાંતની પૂરતી કાળજી લેવી જોઇએ.

૨ બાળકને દાંત નથી તેથી તેનું મોઢું સાફ કરવાની જરૂર નથી એમ સમજવું નહિ પણ બાળકના પેઢા ઉપરથી અને કાલાથી હંમેશાં સાફ કરતા રહેવું.

૩ બાળકને ચુસણિયું કે નરમ ખોરાક આપવો નહિ.

૪ જ્યારે જ્યારે બાળકને ખોરાક આપો ત્યારે ત્યારે તુરતજ બાળકનું મોઢું તથા દાંત ખાસ કરીને કાલાથી સાફ કરતા રહેવું.

૫ બંને મોટા થયે બાળકના દાંત [illegible] પ્રથમપહેલાં તેના દાંત અને પેઢાની પૂરતી કાળજી લેવી.

૬ બાળકના [illegible] તેનું મોઢું [illegible] સાફ કરવું [illegible] મોઢું સાફ કરવું જોઇએ કે જેથી તેનું [illegible] અને [illegible] પૂરતી [illegible]

૭ [illegible] દાંત [illegible] અને [illegible]

૮ [illegible]

૯ [illegible]

૧૦ [illegible]

૬૧–રોગોનું મૂળ પેટ અને તેના રોગોનું મૂળ દ

(લેખકઃ–શ્રી. શકુન્તલાકુમારી પંડિત)

મનુષ્ય જીવનમાં સૌન્દર્ય સર્વને આકર્ષે છે. મનુષ્યની સુન્દરતા કાયમને માટે રહે તેને માટે શરીરના ભિન્ન ભિન્ન વિભાગોની યોગ્ય સંભાળ રાખવી ઘટે. મુખની સુન્દરતા જાળવવા માટે દાંત અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. જેની પાસે દાંત નથી એ જીવનની મોજ અને આનંદ કેવી રીતે માણી શકે ! જેને દાંત નથી હોતા એને અફસોસ તો હરોજ. મનોહર દંતાવલિ નેત્રોને હંમેશાં પ્રિય લાગે છે. શારીરિક વિભાગની અંદર શરીરની રચનામાં ઈશ્વરે પ્રાણીમાત્ર માટે જુદા જુદા અવયવો બનાવ્યા છે. પ્રાણીમાત્રના જીવનનો આધાર ત્રણ મુખ્ય વસ્તુઓ હવા, પાણી ને ખોરાક પર રહેલો છે. ખોરાક શરીરના પોષણ માટે સરજાયેલ છે અને તે મનુષ્ય–રચનામાં કેવી રીતે પહોંચી વળે તે બદલ સહુથી પ્રથમ મુખની રચના દાંત આવે છે. દાંત જન્મતાં પહેલાં હોતા નથી, પરન્તુ વરસે બે વર્ષે નીકળે છે. મનુષ્યોમાં દાંત નીકળ્યા પછી ચાવીને ખોરાક લઇ શકાય છે. લગભગ સાત આઠ વર્ષની ઉમરે દુધિયા દાંત તૂટે છે, ફરી નવા નીકળે છે અને તે વૃદ્ધાવસ્થા પર્યન્ત કામ કરે છે. શરીરમાં દાંત અને તેની રચના અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. જેવી રીતે શરીરનો કોઇપણ ભાગ આંખ, કાન, નાક, હાથ કે પગ જતાં શરીર કદરૂપું બને છે, એની ખોડ જેમ જીંદગી પર્યન્ત સાલે છે, તેમજ દાંત પણ જતા રહે તો જીંદગી પર્યન્ત યાદ કરાવે છે. એની પણ એટલીજ અગત્ય છે. એ ન હોય તો એ મનુષ્યની ખોડ તરીકે ગણાય છે. એ પણ ઉપયોગી અંગોમાંનું એક અંગ છે.

સમય જતાં સ્થિતિ ને કાળ બન્ને બદલાયાં. ક્યાં પ્રાચીન તંદુરસ્ત શરીરો ને ક્યાં અર્વાચીન નાજુક બાંધાનાં શરીરો ! પૂર્વે ઉત્તમ શરીરો સાથે દાંત પણ એવાજ મજબૂત થતા, દાંતની સંખ્યા ૪૪ સુધી થતી. એ યુગ પલટાયો, બધું નાનું નાનું–મનુષ્યો ને ગાયો, વૃક્ષો ને વનસ્પતિ બધુંજ નાનકડું–નજરે પડે છે. મનુષ્યોનો બાંધો નાનો થવાની સાથેજ દાંત પણ નાના તેમ બત્રીશમાં ઘોડા ચોત્રીસજ રહ્યા. કાળના પ્રવાહ સાથે માનવજાતને કુદરતી કાયદાઓમાં ઉન્નતિને બદલે પ્રયાણ કરવાને બદલે અવનતિ કરતી જોઈ શકીએ છીએ. એ બધું ગયું. શરીરની સંભાળ તો કોરે રહી ગઈ. એ દાંતની સંખ્યા ઘટીને ૨૮ થઇ. ઘણાં તો એવાં હશે જેને ૨૦ કે ૨૪ જ દાંત હશે. વધુ પડપણે વૃદ્ધાવસ્થા આવી જતી જણાય છે. આ ઉપરથી તો

૬૮–દાંત વિષે જાણવા જોગ જ્ઞાન !

સારી રીતે અને નિયમસર ગોઠવાયેલા તેમજ સડા વગરના દાંતો સારી તંદુરસ્તી અને સુંદર દેખાવને આવશ્યક છે. દાંત અને પારાનાં દુઃખો માણસનાં સાધારણ દુઃખો છે. બહુજ થોડા માણસો સંપૂર્ણ દાંતો ધરાવવાને ભાગ્યશાળી હોય છે. તમારા દાંતો બનાવટમાં ગમે એટલા સંપૂર્ણ હોય તોપણ તેમને સાજા તંદુરસ્ત રાખવા હોય તો સંભાળથી તેનું જતન કરવું.

ખટતો ખોરાક, ઘોડું ખાવાની ટેવ અને મોઢાની સાફ સફાઈથી દરદોનો ઘણોખરો અટકાવ થાય છે. અનુભવે આપણને શીખવ્યું છે કે ઘરનું ગમે એટલું જતન છતા દાંતની બગડાઈ અને પારાનાં દરદો થવાનો સંભવ હોય છે.

તંદુરસ્તીને લગતી બીજી વિદ્યાઓની માફક દંતવિદ્યાના પણ દુઃખનો અટકાવ કરવા માટે રોગનો ત્રાસેલા એક હજાર દુઃખના ઉપાયોના ઘણા દિવસોનો અભ્યાસ કરે છે.

છ મહિનામા એક વખત તમારા દાંતના ડાક્ટરની મુલાકાત લેવી એ ડહાપણભરી સાવચેતી અને ખરી કરકસર છે.

બારીક પરીક્ષાથી તમારા દાંતખાંચ દાંતના સડાની તેમજ પારાના દુઃખોની શરૂઆતની ખબર કરીને તેનો પહેલો ઇલાજ કરી શકાય.

દરદોની સામે તમારા દાંતા તેમજ પારાનો કેમ બચાવ કરવો તમારા દાંતના ડાક્ટર શીખવી શકશે. તેની [illegible] દુઃખ અને પરાનો બચાવ કરવો [illegible] તમને બાંધવાની [illegible]

[illegible]

સુન્દર દાંતની બત્રીસીને કાળા કદંબા કરી મૂકે છે અને અકાળે દાંત ઢાલવા લાગે છે, દુઃખે છે અને છેવટે પડી જાય છે.

૬-અકાળે દાંત પડવાથી ભમજની શક્તિ ઓછી થાય છે, આંખોની જ્યોત કમજોર થાય છે અને વાળ પણ સમય પહેલાં ખરી પડે છે.

૭-બનાવટી દાંત દેખાવમાં કદાચ સુન્દર લાગે પરંતુ જે કુદરતી દાંતમાં મજા છે તે બનાવટી દાંતમાં કોઇ દિવસ આવી શકતી નથી, તેની સાક્ષીરૂપે કોઇ બનાવટી દાંતવાળાને જરૂર પૂછી જોજો.

૮-સ્વાભાવિક રીતે તૂટી પડતા દાંતમાં દર્દ થતું નથી પણ દવાઓના જોરથી કઢાવતાં દાંતનું ચોકઠું ઢીલું તેમજ નરમ બને છે.

દુનિયાભરના વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓએ પોતાની શોધખોળથી નક્કી કર્યું છે કે અજ્ઞાનતાથી અથવા બાળપણમાં જાણીબૂઝીને બગાડેલા દાંત મોટી ઉમરમાં તથા વૃદ્ધાવસ્થામાં બહુજ દુઃખ આપે છે. હિંદુસ્તાનમાં દાંતના એટલા બધા રોગીઓ હોતા નથી જેટલા વિદેશોમાં હોય છે. તેનું મુખ્ય કારણ હિંદુસ્તાનની પ્રજા દાંતની સફાઈ રાખવામાં વધુ આગળ પડતી છે અને દાતણ, મીઠું, બદામના છોતરાનું મંજન, સાદા કોલસાનું મંજન, ફૂલેલી ફટકડી, મોરથુથુ વગેરે દાંત સાફ કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવાય છે. વિદેશી વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ પણ માને છે કે સહુથી ઉત્તમ બાવલનું દાતણ છે. બાવળના દાતણમાં 'ટેનિક' છે અને તે દાંતને પુષ્ટ કરે છે. વિદેશીઓમાં પાણીનો ઉપયોગ ઘણો ઓછો થાય છે અને જમ્યા પછી મોં હાથ ધોવાની પ્રથા ન હોવાથી તેમનાં દાંત હમેશાં ગંધાય છે અને વહેલા સડે છે. ખોરાકમાં પણ તેઓ અભક્ષ્ય વસ્તુઓ માછલાં ગોસ વગેરે વધુ ખાય છે, તેથી પણ દાંત ખરાબ બને છે.

જે ખોરાક મનુષ્યના શરીરને પોષણકર્તા હોય અને જે ઉત્તમ ભક્ષ્ય ખોરાક હોય તે હંમેશાં ચાવીને ખાવાથી પાચનક્રિયાને મદદ કરે છે અને જો પાચનક્રિયા બરોબર થાય તો રોગ આપણી પાસે ફરકે પણ નહિ. આપણી આ વાણી જેનાથી આપણે સંસારના દરેક કાર્યોમાં વિજય મેળવી શકીએ એની રચના, એની બોલવાની મધુરતા આ દાંતને આભારી છે. એ ન હોય તો જીભ લથડે. શ્રવણ મધુર અને સ્પષ્ટ ન લાગતાં કાનને કડવું લાગે.

દાંતને હંમેશાં સાફ રાખવા અતિ આવશ્યક છે. દાંતની અંદર જંતુઓ ઘણી સંખ્યામાં અને ઝડપથી વધે છે. એ દાંતનાં જંતુઓને મુખ સાફ ન કરવાથી પોષણ મળે છે. દાંતની અંદરના જંતુઓ હંમેશાં ત્રણ વસ્તુથી વધે છે. ખોરાક, અંધારૂં અને મેલ. મોઢામાં એને ત્રણે વસ્તુઓ મળે છે. જો દરરોજ સાફ ન થાય તો જીવડાંને પોષણ મળે અને રોગ ઉત્પન્ન થાય.

એમ લાગે છે કે ભવિષ્યની ઉત્તમમાં ઉત્તમ પ્રજા એક વેંત જેવડી થશે અને એમના દાંત પણ સોળ ને બાર જેટલાજ રહેશે.

ભોજન પછી દાંત સાફ ન કરવાથી દાંતની અંદર ભરાયેલું અન્ન સડવા માંડે છે, અને એના પ્રત્યેની બેદરકારીને લીધે દાંત ખરાબ થાય છે અને શરીરની દરેક બિમારીઓ સાંધીજ ઉત્પન્ન થાય છે. દાંતના રક્ષણાર્થે આપણને ઘણા ઉપાયો યોજવાની જરૂર છે. સહુથી પ્રથમ દાંતને સાફ રાખવા જોઇએ. દાંત સાફ રહેવાથી અપચો તેમજ પેટનાં દર્દો અને બીજી બિમારીઓ થતી નથી. દાંત જો મેલા હોય તો મુખમાંથી બદબો આવે છે અને જતે દિવસે મેલ જામીને પડ તથા સોજો થાય છે. આજ સોજાનું બીજું નામ 'પાયોરીઆ' કહેવાય છે. 'પાયોરીઆ' ગંભીર દંતવિનાશક રોગ છે. તે આખા શરીરને અને ખાસ કરીને પાચનશક્તિને ઘણે નુકસાન કરે છે. પાચનશક્તિ ખરાબ થયા પછી નાનાવિધ રોગો ઘર કરે છે અને તેથી કરીને મરણનું પ્રમાણ વધે છે. જેમ ખાંસી રોગનું મૂળ છે તેમ ગંદા દાંત તથા 'પાયોરીઆ' પણ રોગનાં કારણો છે.

નીચેના નિયમો પાળવાથી દાંત સાફ રહે છે:—

૧-દાંત ઉગેલાં હોય ત્યારથી. દાતણથી અથવા દંતમંજનથી અને બંને બંને ન મળે તો આંગળી વડેથી દાંત સાફ કરવા.

૨-દાંતને સહુથી જેટલી હાનિકર્તા પદાર્થોમાં ખાંડ અને મિષ્ટાન્ન છે. મને તે પછીથી ખાટી વસ્તુ અથવા ખાટા કે ખારાવાળી વસ્તુ ખાવામાં આવી હોય તો ત્યારે પછી દાંત [illegible] કરવાથી પહેલા નહિ, અગરતો નહીં તેમ તેમ કરતું કશું નહીં.

૩-[illegible]

[illegible]

[illegible]

૭૦–દાંતના મૂળમાંથી નીકળતા પરુનો સાદો–સસ્તો ઉપાય

(લેખકઃ–શ્રી. મોતીરામ હરીશંકર ભટ્ટ)

આજકાલ પાયોરીઆનું દરદ ઘણાને જોવામાં આવે છે. દાંતનાં ચેળાં ફલાવતાં પરૂ નીકળે છે અને તે પેટમાં જવાથી હોજરીના અનેક પ્રકારના રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. આ રોગનું મુખ્ય કારણ આ ઘાંઘલીયા જમાનામાં આપણે તેની પૂરતી કાળજી નથી રાખતા તેજ છે. સાધારણ રીતે સવારે ઊંઘમાંથી ઊઠયા પછી સૌથી પહેલાં ચા દેવી ઘડે આવે છે. જેથી મોઢું ગમે તેમ સાફ કરી ચા દેવીના આહ્વાન માટે જેમ બને તેમ જલદી મુખદ્વારની ઉદ્ઘાટન ક્રિયા કરી નાખીએ છીએ! ત્યારપછી દિવસ આથમતાં સુધી ગમે તે વખતે ગમે તેટલી વખત ગમે તે ચીજ મુખમાં પધરાવાય છે!!! ખોરાક લીધા પછી બરાબર મુખશુદ્ધિ થતી નથી તો દાંતની વચ્ચેના પોલાણમાં ખોરાક ભરાઇ રહેવાથી કહોવાટ ઉત્પન્ન કરે છે ને પરિણામે પાયોરીઆનું દરદ થાય છે. આ કહોવાટ અટકાવવાને કપુરમિશ્રિત દીવેલ જેવો સાદો, સસ્તો અને સરળ ઇલાજ બીજો ભાગ્યેજ મળશે.

થોડા વખત પહેલાં મારે ત્યાં એક સંન્યાસી પધાર્યા હતા. તેમણે એક શેર દીવેલ મંગાવી તેમાં એક શેર કપુર નંખાવ્યું. થોડા દિવસમાં બધું કપુર દીવેલમાં ઓગળી ગયું. રોજ સવારે દાતણ કર્યા પછી હથેલીમાં કપુર મિશ્રિત દીવેલ સંન્યાસી મહારાજના બતાવ્યા પ્રમાણે દાતણના કુચ્ચા વડે અથવા બ્રશ વડે દાંને ઘસું છું. આ ઉપચાર શરૂ કરતા પહેલાં મારે ચાર દાઢને રજા આપવી પડેલી પણ દીવેલ ઘસવાનું શરૂ કર્યા પછી કોઇ દાઢે રજા માગી નથી!!! ઉલટા તેઓજ હાલતા હતા તે જડમાંથી મજબૂત થતા જાય છે.

પાયોરીઆના દરદવાળાએ દરદના પ્રમાણમાં દીવેલમાં ૧ થી ૧૦ સુધીના પ્રમાણમાં અનુકૂળ પડે તે રીતે કપુર ગેળવવું. સવારે, બપોરે ને સાંજે ખાસ કરી ભોજન લીધા પછી બને તો મીઠાના પાણીના કોગળા કરી આ દવા ઘસવી. ફુરસદ નહિ હોય તેણે રોજ સવારે પથારીમાંથી ઉઠયા પછી અને રાત્રે પથારીમાં પડતાં પહેલાં જરૂર આ પ્રયોગ કરવો. આયુર્વેદમાં દંત રોગમાં તેલના કોગળા કરવાનું જણાવ્યું છે. એનો ઉદ્દેશ એવો છે કે રોગના જંતુઓની આસપાસ તેલ ફરી વળવાથી જંતુઓ ગુંગળાઇને મરણ પામે છે. દીવેલ પણ આવી અસર ઉપજાવે છે અને સાથે કપુર મળવાથી દીવેલની અજબ

૧ જે કુદરતી ખોરાક નથી ખાતા તે દાંતોના રોગી બને છે.
૨ એક બીજાનું એઠું ન ખાવું.

દાંતની બિમારી માટેના ઉપાયો

રાત્રે સૂતી વખતે ચૂનાના નીતારેલા પાણીથી કોગળા કરવાથી પાયોરિયાનો રોગ થતો નથી.

એક પૈસાનો કાચો ચૂનો રકાબીમાં ઘોળીને લાહી જેવું બનાવી એક ઘેરા રંગની શીશીમાં ભરવો અને બાકીની આખી શીશી ઠંડા પાણીથી ભરી દેવી. રાત્રે હલાવ્યા વગર સાત આઠ ચમચાથી કોગળા કરવા અને ફરી બીજું પાણી ઉમેરી દેવું. આમ કરવાથી ગરદી તથા ગળાના રોગો નાશ પામે છે. એક શીશી ૧૮ મહિના ચાલે છે. શીશીમાં ચોથો ભાગ ચૂનો અને ત્રણ ભાગ પાણી રાખવા.

દાંત માટે ત્રાંબુ, આયોડિન, ફોસ્ફરસ, લોહ અને ચૂનો એ પાંચ આવશ્યક વસ્તુઓ છે. જેટલી શીંગો છે તેમાં ફોસ્ફરસ છે. લોહથી વધુ લોહ પાલક-ભાજીમાં છે. લીંબુ અને નારંગીમાં ત્રાંબુ અને આયોડિન છે. દરેક શાકમાં તથા ભાજીમાં ચૂનો વધુ પ્રમાણમાં છે.

દાંતોની કસરત

દાંતો માટે શીતોષ્ણ આવશ્યક છે વળી જેલીબાર, લીંબુ, ખારેક આ બધું ખાઈને આપણે દાંતને કસરત આપે છે.

આપણું શરીર બધા માટે જેવી [illegible] કરવી જોઈએ. [illegible] હાથોમાં ઉપર નીચે મસળીને કરવું. આવું [illegible] ખસવાથી [illegible] બને છે

[illegible] સુંદર [illegible] કહેવાય છે તેવો કહું છે કે, 'દાંત [illegible] તમે [illegible] [illegible] સુંદર [illegible]'

મળવાનો નથી કેમકે તે તો ફક્ત દાંતજ સાફ કરી આપશે અને જો વધુ સમય તેનો ઉપયોગ થશે તો દાંતની ઉપર રૂદેલ પડ પણ ઉતરી જઇ દાંત દમેશને માટે કમજોર તથા કદરૂપા થઇ જશે. આમ ન થાય માટે એટલું તો જરૂર સમજી લેવાનું છે કે દરરોજ બ્રશ નજ વાપરવું જોઇએ; પણ તાજું, સ્વચ્છ લીલું અને વધુ ગુણકારી જે દાતણ છે તેનોજ ઉપયોગ કરવો. વળી દાતણ સાથે જરૂર પડે તો સાદા વસાણામાંથી બનાવેલું દંતમંજન વાપરવું જોઇએ કે જે મેલા દાંતને સાફ રાખી દાંતનાં પારાને મજબૂત બનાવી શકે છે, જ્યારે તેને બદલે આજકાલ લોકો જે ટુથપેસ્ટ વાપરે છે તે પણ લાભ કરતાં અનેક પ્રકારે હાનિ પહોંચાડે છે અને એ વાત વાપરનારાઓ જાણતા હોય કે ન હોય પણ આજે અનેક દાંતના ડોકટરો આવાં ટુથપેસ્ટ ન વાપરવાની ખાસ સૂચના આપે છે તે વાત પર ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. સ્વચ્છ તાજું દાતણ અને કોલસા કે વસાણાનું ચૂર્ણ કરી બનાવેલ દંતમંજન દાંતને હિતકારક છે એટલુંજ નહિ પણ તે સ્વદેશ વસ્તુ છે. જે સ્વચ્છ-પવિત્ર વસ્તુ છે, તેને બદલે પરદેશી ચીજો વાપરી આપણે શા માટે વધુ ખર્ચનો બોજો વહોરી લેવો જોઇએ ? જે વસ્તુ આરોગ્યને લાભ કરે તથા સ્વદેશને લાભ આપે તેવીજ ચીજ વાપરવાનો આપણે આગ્રહ રાખવાની ખાસ જરૂર છે.

(જાન્યુઆરી ૧૯૩૮ ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી)

૭૨—पान खानाराओ संभाळजो !

કેનસરના દરદનો ભય

પટના રેડિયમ ઇન્સ્ટીટયુટના ૧૯૩૫-૩૬ ના વાર્ષિક નિવેદનમાં કેનસરના જીવલેણ રોગ સંબંધમાં જાહેરપ્રજાની જાણ માટે તબીબી તપાસના પરિણામે જણાવવામાં આવ્યું છે કે કેનસરના ઘણા ખરા કેસો હાલમાં વધારે પડતાં પાન ખાવાની ટેવને લીધે થાય છે. આખો દિવસ પાનચૂનો અને તમાકુ સાથે ચાવ ચાવ કરવાથી અને ચાવેલો કૂચો ગલોફામાં રાખી મૂકવાની ટેવથી ગાલ ઉપર તેમજ નીચલા હોઠની અંદરના ભાગમાં ચૂનો ભેળવીને તમાકુ રાખવાથી હોઠ અને જડબાં ઉપર કેનસર થાય છે. એકદમ તેની અસર થતી નથી, પણ ઘણે લાંબે વખતે વર્ષોના સેવન પછી એ દરદ થઇ આવે છે અને તે મોટા ભાગે ૪૦ થી૬૦ વર્ષની વય સુધીમાં વધારે થાય છે.

(ઓકટોબર ૧૯૩૭ ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી

ગમતી વાસ દૂર થાય છે ને તેમાં જંતુઘ્ન ગુણ વધે છે. રોગના વત્તા-ઓછા પ્રમાણમાં કપુરનું પ્રમાણ વધતું ઓછું કરવું. સાધારણ રીતે ૧૦ ભાગ દીવેલમાં ૧ ભાગ કપુર મેળવી રોજ દંતમંજન તરીકે દરેક માણસ ઉપયોગ કરે તો દાંત બગડવાનો સંભવ ઘણોજ ઓછો રહે છે અને પરદેશી મોંઘા દંતમંજન વસાવવાની જરૂર રહેતી નથી.

("વૈદ્યકલ્પતરુ" માસિકના એક અંકમાંથી)

૭૧–દુધબ્રશ અને દાતણ બેમાંથી કોણ સરસ છે?

આજકાલ બધી ચીજોમાં પાશ્ચિમાત્ય અનુકરણ થવા લાગ્યું છે અને તેમાં કેટલીક બાબતો એવી પણ જોવામાં આવે છે કે જે લાભને બદલે ઉલટું નુકસાન કરી રહેલ છે. આપણું ઉપયોગી શિક્ષણ મૂકી પારકું શિક્ષણ લેવાથી આપણી પ્રજા કેવી નિર્માલ્ય અને નિરુદ્યમી બનતી જાય છે તેના પરિણામો આપણે હમણા ઠીક જોઇ રહ્યા છીએ. બળેલા બેકારોની સંખ્યામાં રોજ ને રોજ વધારો થઇ રહેલો જોવામાં આવે છે તેવીજ રીતે અન્ય બાબતોમાં પણ આપણે પરદેશી પ્રજાનાં ખોટા અનુકરણથી અનેક પ્રકારની નુકસાની થતી જોઇ રહ્યા છીએ.

[illegible]

૭૪–નાકનાં દરદો

નાક વિના શરીરને બિલકુલ જ ન ચાલે, એવું ન હોય તો પણ નાક શરીરનો એક મહત્ત્વનો ભાગ છે. માત્ર સુંદરતાની જ નહિ પણ ઉપયોગિતાની દૃષ્ટિએ મુખ્યાં નાક ન હોય તો સૌન્દર્ય-નાશ થયા ઉપરાંત ફેફસાંની ઉપર ઘણી ખરાબ અસર થાય.

નાકને ફેફસાંના બારણા આગળનું ચોકીદાર કહી શકાય. બહારની સારીમાઠી હવા ફેફસાંની અંદર સીધી ચાલી જાય તો ફેફસાંની ક્રિયામાં બગાડ થાય ને ફેફસાંને અનેક જાતનાં દરદો લાગુ પડે. જેમને નાક નથી હોતું યા તો જેમનું નાક યોગ્ય રીતે કામ કરતું નથી તેમને ફેફસાંનાં દરદો હંમેશાં થયાં કરે છે એનું કારણ પણ એજ છે.

નાકનું મુખ્ય કાર્ય ફેફસાંમાં અંદર જનારી હવા ચોખ્ખી કરવાનું, હવાની ઉષ્ણતા નાજુક ફેફસાંને માફક આવે એવી કરવાનું અને એ હવાને આર્દ્ર બનાવવાનું છે. ફેફસાંમાં જનારી હવામાં ધૂળ કે કચરો રહી જાય તો ન્યૂમોનિયા જેવું દરદ થાય છે. હવા આપણને ગમે એટલી ચોખ્ખી લાગતી હોય તો પણ એમાં કચરો ઘણો હોય છે ને એ કચરો ફેફસાંમાં જાય નહિ એટલા માટે નાકમાં વાળની ગળણી–જાળી બનાવેલી છે.

શિયાળામાં ખૂબ ઠંડી હવા ફેફસામાં એકદમ જાય તો તેને ઇજા થાય છે. નાકમાં થઈને હવા જાય છે એટલે નાકની અંદરની નસોની ઉષ્ણતા હવાને લાગે છે ને એ હવા ફેફસાંમાં પહોંચે એટલામાં તો જોઇએ એટલી ગરમ થઇ ગઈ હોય છે. ઠંડા પ્રદેશમાં લોકોના ફેફસામાં જનારી હવા હંમેશાં નાકમાં વધારે ગરમ થવી જોઇએ અને ગરમ પ્રદેશમાં રહેનારા લોકોના ફેફસામાં જનારી હવા એટલી બધી ગરમ થવાની જરૂર નથી હોતી. કુદરતે એને માટે સુંદર યોજના કરી રાખેલી છે. ઠંડા પ્રદેશમાં રહેનારા લોકોનાં નાક મોટે ભાગે લાંબા ને ગરમ પ્રદેશમાં રહેનારાના નાક ટૂંકા હોય છે.

ઠંડી હવામાં કસરત કરતી વખતે જ્યારે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ઝપાટાબંધ ચાલવા લાગે છે ત્યારે જો નાકથી શ્વાસ લેવાને બદલે આપણે મોંવતી શ્વાસ લઇએ છીએ તો છાતીમાં ચસકા આવવા લાગે છે. એનું કારણ એ છે કે ઠંડી હવા ફેફસાંમાં એકદમ જાય છે ને તે એ સહન કરી શકતાં નથી.

શ્વાસોચ્છ્વાસ કરતી વખતે જો તદ્દન સૂકી હવા ફેફસામાં જાય તો ફેફસાં સૂકાઇને નકામાં બની જાય. ફેફસાંની હવા જો ભીનાશવાળી ન હોય તો એની અંદરની રક્તવાહિનીઓમાં લોહીની સાથે પ્રાણવાયુ-

૭૩–હિંદુઓની દાતણવિધિ વિષે પાશ્ચાત્ય વૈજ્ઞાનિક

જાણીતા પાશ્ચાત્ય વૈજ્ઞાનિક ડૉ. ચાર્લ્સ જોન્સ એમ. ડી. હિન્દુઓની દાતણ કરવાની ક્રિયા ઉપર પોતાનો અનુભવપૂર્ણ મત દર્શાવતાં કહે છે:—

"લીમડાનું કે બાવળનું નાનું દાતણ કરવાની હિંદુઓની રીત દાંત તથા મોંનાં સર્વ રોગોના નિવારણ માટે સમજાણ ઉપાય છે. હિંદુ લોકો દાતણ કરવાના બારે વનધારી અને અજ્ઞાની છે અને ભારતનાં નગરો ને ગામડાંના નિવાસીઓના દાંત જીંદગી સુધી સાફ ને મજબૂત રહે છે તેનું પણ એજ કારણ છે. તેમને દાંતની પીડાનો રોગ નથી થતો. હિંદુલોકો રોજ પછી મુઠ્ઠ માટીથી હાથ ધુએ છે. આ માટી સારામાં સારા ઉત્તમ સાબુથી પણ હાથને વધુ શુદ્ધ બનાવે છે અને તે નજર પેન કરતાં આવે છે. સ્નાન વખતે વધુ ચોકસાઈ હિંદુઓ સાબુને બદલે ને બદલે લગાડતા નથી પણ દરેકના પવિત્ર ને ઠંડા પાણીને માથા ઉપર નાખે છે. [illegible]

[illegible]

[illegible]

બાલપણમાં નાકને ઇજા થાય કે સંશ્લેષ્મ ઘણા દિવસ સુધી રહે તો બંને નસકોરાંની વચ્ચેનો પડદો ખસી જાય છે અને એની અસર મોટા થયા પછી વખત સુધી ભોગવવી પડે છે.

ગમે તે નસકોરાંમાંથી થોડી વધારે હવા ફેફસામાં જાય તો શી દરકત છે. આખરે તો એ હવા ગળામાં થઇને ફેફસાંમાંજ જવાની છે ને. એવું જો કોઇને લાગે તો એમાં નવાઈ નથી. પણ આપણા શરીરની રચના એટલી સાદી નથી. નાકના પોલાણને કાનની સાથે તદ્દન નિકટનો સંબંધ છે.

કાનના પડદાની બન્ને બાજુએ જો હવાનું દબાણ એકસરખું ન રહે તો શ્રવણશક્તિમાં વિકાર થાય છે. પડદાની અંદરની બાજુમાં નાકના પોલાણમાં થઇને હવાને અંદર જવાની વ્યવસ્થા કરેલી છે. એટલા માટે નાકનું પોલાણ, ગળાનું પોલાણ ને કાનની અંદરની બાજુના પોલાણને જોડનારી એ નળીઓ છે. એને 'ઓસ્ટેચીએન ટયુબ્ઝ' કહે છે. નાક ને કાનનું પોલાણ એ બન્ને નળીઓ વડે જોડાયેલું હોવાથી બંનેમાં હવાનું દબાણ એકસરખું રહે છે.

બન્ને નસકોરાંમાંથી એકસરખો શ્વાસ લેવામાં ન આવે તો જે તરફથી હવા ઓછી લેવામાં આવતી હોય એ તરફની 'ઓસ્ટેચીએન નળી' હવાનું દબાણ ન હોવાથી દબાઇને બેસી જાય છે ને કાનના પડદાની બંને બાજુએ એકસરખું દબાણ ન હોવાથી એક કાને ઓછું સંભળાય છે. કાબું નસકોરું સંકુચિત થઈ ગયું હોય તો કાબા કાને ઓછું સંભળાય છે. નાકના દરદનો તાબડતોબ ઇલાજ કરી લેવો જોઈએ, નહિ તો શ્રવણદોષ ઉત્પન્ન થાય છે અને એકવાર ઉત્પન્ન થયેલો શ્રવણદોષ મોટે ભાગે સારો થતો નથી.

ખસી ગયેલો પડદો બરાબર કરવાની શસ્ત્રક્રિયાઓ ઘણી જાતની છે. પરંતુ સૌથી સારી શસ્ત્રક્રિયા એ પડદાની શ્લેષ્મલ ત્વચા કાયમ રાખીને અંદરનો જરૂર જેટલો ભાગ કાપી નાખવાની છે. વચલો હાડકાનો ને કાર્ટીલેજનો ભાગ આવી રીતે કાપી નાખ્યા પછી બંને બાજુની શ્લેષ્મલ ત્વચાઓ એકબીજાને ચોંટી જાય ■ ને એનો એક નવા જેવો પડદો બને છે. કુશળ શસ્ત્રવૈદ્ય બની શકે એટલો ઓછો ભાગ કાપે છે.

નાકની શસ્ત્રક્રિયામાં જ્યારે ઝાઝી પ્રગતિ થઈ ન હતી એ વખતે નાકનો હાડકાવાળો ભાગ કાપી નાખતા હતા. તેથી શ્વાસમાર્ગ મોટો થતો હતો એ ખરૂં; પરંતુ એનાથી નુકસાન એ થતું હતું કે બરાબર આર્દ્ર થયા વિનાની ઠંડી હવા ગળામાં એકદમ જતી હતી. તેથી ગળું ચકાઇ જતું ને ચળ આવતી. આવી શસ્ત્રક્રિયા કરેલા લોકોને ગળામાં કાંઇક અટકી રહ્યું છે એમ હંમેશાં લાગ્યા કરતું

નો સંયોગ બરાબર થતો નથી. ફેફસામાં રક્તવાહિનીઓનાં બનાવાં ઝીણામાં ઝીણા કાગળના કરતાં પણ પાતળાં હોય છે ને એ બનાવાં હંમેશાં બીનાં રહેવા જોઇએ, નહિ તો એ બધી કેશવાહિનીઓ નકામી બની જાય.

ઘણા લોકો એમ માને છે કે નાકનું મુખ્ય કામ સૂંઘવાનું છે. પરંતુ શરીરને વધારે મહત્ત્વનું એવું ફેફસાંના દ્વારપાળનું કામજ નાકનું ખાસ કામ છે. માનવ-ઉત્ક્રાન્તિની સાથે નાકની સૂંઘવાની શક્તિ ઓછી ને ઓછી થતી જાય છે એ સાચી વાત છે; પરંતુ એ શક્તિ સંપૂર્ણ રીતે નષ્ટ થઇ જતાં હજુ ઘણો વખત લાગશે. જેને આપણે ટેસ્ટ કહીએ છીએ એ ટેસ્ટ નથી હોતો, પણ ઘણીવાર એ પદાર્થનો સ્વાદ હોય છે. સુગંધમય વાયુ એટલે જ્યારે આપણને વાસની ખબર પડતી નથી ત્યારે આપણને ખોરાક ભાવતો નથી, એનો ટેસ્ટ પડતો નથી, એનું કારણ એ જ છે. જીવનક્રિયામાં કોઇ પણ જાતનો ફેરફાર થયો નથી હોતો; પરંતુ વાસ આવતી ન હોવાથી એ પદાર્થનો સ્વાદ લાગતો નથી. એટલે એ ખોરાક ભાવતો નથી.

બે નસકોરાની વચ્ચેનો પડદો મોટા ભાગમાં કોકવાર જ મધ્ય સ્થાને હોય છે. બહારથી નાકમાં કશી વિકૃતિ જણાતી નથી. પણ ડાકટરો જો પરીક્ષા કરે તો એ પડદો પછી વાર એક બાજુએ ખસી ગયેલો જણાય છે. એ પડદો મોટે ભાગે ડાબી બાજુએ ખસી જાય છે.

એ પડદો ડાબી બાજુએ ખસી જવાથી જમણી બાજુનું નસકોરું મોટું થાય છે અને ડાબું નાનું રહે છે. કદાચિત્ એનું કારણ મજાખરા બાજુજ જમણા હાથે કામ કરનારા હોય છે એ હશે. જમણા હાથે કામ કરનારાને એ પડદો ડાબી બાજુએ ખસી જવાનો કાર્ય કરવુંજોઇએ તો હશે એ નક્કી કહી ન શકાય, [illegible]

[illegible]

જણાવ્યું. આ વાતચીત પછી થોડા દિવસે શ્રી. આનંદ સ્વામી તપસ્વી સ્વામીને મારી પાસે તેડી લાવ્યા. તેમને મેં જોયા ત્યારે મને તે ૩૫ થી ૪૦ વરસની વયના જણાયા. તેમના દર્શન કર્યા પછી અને તેમની સાથે વાર્તાલાપ કર્યા પછી મને પણ એ પ્રયોગ કરાવવાની ઇચ્છા થઇ. મારા દુર્બળ સ્વાસ્થ્યમાં આવો જીવલેણ પ્રયોગ ન કરવાને મારા આપ્તજનોએ અને મિત્રોએ મને સલાહ આપી; પણ મેં કોઈ પણ રીતે એ પ્રયોગ અજમાવવાનો નિશ્ચય કર્યો. બાબાજીએ પંડિત હરદત્ત શાસ્ત્રીને પણ મારી સાથેજ પ્રયોગ કરાવી લેવાનો આગ્રહ કર્યો. શાસ્ત્રીજીએ તેમનો આગ્રહ માન્ય રાખ્યો.

" ચાલુ શિયાળાની ઋતુમાં પ્રયોગ કરવાનો હોઇ નવી કુટિર બાંધવા જેટલો સમય રહ્યો ન હતો. અલાહબાદવાળા મારા મિત્ર સહગત લાલા રામચરણદાસના પૌત્ર લાલા મનમોહનદાસે ઝીલકોટીમાં આવેલો બધાય મકાનો ઉપયોગ માટે મને સુપ્રત કર્યાં એટલુંજ નહિ પણ અમને જોઇએ તેવા સુધારાવધારા કરી આપ્યા.

" જાન્યુઆરી મહિનાની ૨૬ મી તારીખે પ્રયોગની શરૂઆત થઇ અને તા. ૨૪ મી ફેબ્રુઆરીએ તે પૂરી થઇ. પંડિત હરદત્તશાસ્ત્રી અને હું ૪૦ દિવસ સુધી પચાસ ફૂટના અંતરે આવેલી અમારી એકાંત કોટડીમાં રહ્યા. આ સમય ખરેખર કસોટીનો હતો. અમે એ મુદત દરમ્યાન કોટડી બહાર કે વરંડામાં પણ પગ મૂક્યો ન હતો. અમે ઓરડીમાં પડયા પડયા નિરાંતે ઊંઘ લેતા હતા કે પવિત્ર શ્લોકોનો પાઠ કરતા હતા. બહાર વરંડામાં રૂદ્રાભિષેક થતો હતો અને એક પંડિત ભાગવત પારાયણ કરતા હતા. કોઈ કોઇ વખત કોઇ મિત્રને મુલાકાત આપતા હતા તે પણ અમારી કોટડીમાંજ. સ્નાન, વ્યાયામ, સ્નેહ, મરદનની મનાઈ હતી. કેશમુંડન કરવાનું પણ બંધ હતું. આ પ્રયોગ દરમ્યાન અમે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરતા હતા. કોઇ વખતે જરૂર પડતાં મીણબત્તી કે વીજળીની બત્તીઓ વાપરતા હતા. ખોરાકમાં કાળી ગાયનું દૂધ લેતા હતા. હું દોઢ શેરથી બે શેર દૂધ લેતો હતો.

" અમને આપવામાં આવતી ઔષધી વાગ્ભટે નિયત કર્યા મુજબની હતી. એ ઔષધીમાં આમળા મુખ્ય હતા.

" આ ઔષધીમાં બાબાજીએ કેટલીક વનસ્પતિ મેળવી હતી એ વનસ્પતિના નામો મને તેમજ તેમના શિષ્ય કૃષ્ણદાસને જણાવેલ છે. યોગ્ય સમયે જાહેર કરવાને પણ તેમણે મને કહેલ છે અને વખત આવ્યે હું પ્રગટ કરીશ. વાગ્ભટમાં નિર્દેશ કર્યા મુજબ અમારી ઔષધી પલાશ-ખાખરાના જંગલમાં બનાવવામાં આવતી હતી અને સવારે ૮ વાગે હમેશાં ખાસ માણસ દ્વારા આવતી હતી. આ ઔષધિનો ડોઝ ૬ ઔંસનો હતો. જેમાં બે ઔંસ આમલકી, બે ઔંસ

અને તેમને ઉધરસ પણ હમેશાં આવ્યાં કરતી.

એવી શસ્ત્રક્રિયાને લીધે દરદીની હાલત પહેલાંના કરતાં વધારે કષ્ટપ્રદ થતી હતી. હવે નાકની શ્લેષ્મલ ત્વચાને બની શકે ત્યાંસુધી હાથ ન લગાડવાની વાતમાં તજ્જ્ઞોનો એક મત છે.

નાકનો બીજો પણ એક ઉપયોગ છે. મગજમાંનો બધો કચરો નાક વાટે બહાર નીકળી જાય છે. મગજનો ઘસારો, કામ કરીને ઘસાઇ ગયેલા અણુપરમાણુઓ વગેરે બધું નાક વાટે બહાર નીકળી જાય છે.

મગજને અને નાકને જોડનારી પોલી નળીઓ છે કે નહિ એ બાબતની ડૉક્ટરોને ઘણા દિવસ સુધી શંકા હતી. પરંતુ ઑસ્ટ્રીઅન ડૉક્ટરોએ પ્રયોગો કરીને એવું નક્કી કર્યું છે કે મગજના પોલાણને નાકની સાથે જોડનારી ચોક્કસ નળીઓ છે ને મગજનો કચરો એ રસ્તે થઈને નીકળી જાય છે.

બારેમાસ થઇ ગયેલું માથું છીંકો આવ્યા પછી હળવું લાગે છે એનું કારણ આજ છે. નાકના પોલાણને શરીરના બીજા પોલાણની સાથે સંબંધ છે, પણ એનાથી શરીરને કેટલા ફાયદો થાય છે, એ હજુ સમજી શકાયું નથી. આપણા બે કેફડાના પોલાણ મહત્વના છે. એક જમણી નીચેના બે પોલાણ અને બીજા નાકના હાડકાની અંદરના બે. આ ચારે પોલી જગ્યાઓ [illegible] કરે છે. આવી રીતે પોલાણ રાખવાનો હેતુ શો છે, એ પણ હજુ સમજી શકાયું નથી. નાકની અંદરની [illegible] એ છે કે નાક હંમેશા [illegible] કરે છે. [illegible] રેના બીજા અવયવો [illegible] નથી. પણ નાકનો [illegible] પુરા આખાય સુધી [illegible] કાન સુધી [illegible] [illegible]

([illegible])

૭૬–અંગુઠાનું ખીલી દર્દ

(લેખકઃ–વૈદ્ય નુરમામદ હમીર)

આ દર્દ હાડકામાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. હાડકામાં ગરમી થ
પાક કરી હાડકામાંથી નીકળી આંગળીના માંસને છેદીને તે દર્દ બહ
નીકળે છે, જેથી દર્દીને કષ્ટ વધુ થાય છે. અમુક દર્દીને તે કષ્ટ
આંગળી સડી જવાને લીધે ડોક્ટર લોકો તે દર્દ ટાળવા આંગળી
પણ કાપી નાખે છે. તે આંગળી પાકેલી હોવાથી અને પરૂ રહેવાથ
કૃમિ જન્મ પામે છે. તે પરૂ, માંસના સડાના જંતુ છે, પરંતુ ખીલ
દર્દ એ હાડકામાં ઉત્પન્ન થયેલ જંતુ છે, તે વાત નવાઈ જેવી છે

અમારા ધારવા પ્રમાણે આંગળીમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ વાળાનુ
દર્દ હોવું જોઇએ. વાળા પણ જંતુ છે અને તે હાડકામાંથીજ ઉત્પન્ન
થાય છે. જે ખીલીનું દર્દ ચર્ચામાં મુકાએલ છે તે નીકળેલો વાળોજ
સમજવો. તે સિવાય ખીલીમાં જંતુ ઉત્પન્ન થાય અથવા છે તેવુ
કોઈ અનુભવી ઉપચાર કરનાર ડોક્ટર, વૈદ કે હકીમ પુરાવો બતાવી
શકતા નથી, તેમ વૈદક ગ્રંથો પણ બતાવી શકતા નથી.

આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે કાં તો આંગળીમાંથી નીકળેલ
વાળો નામનું દર્દ થયું હોવું જોઇએ, અથવા તો હાડ, માંસ, લોહીના
સડાથી ઉત્પન્ન થએલ જંતુ હોવો જોઇએ. જે હોય તે પરંતુ લખ-
નારનો હેતુ એ છે જે જંતુ કાઢનાર વનસ્પતિ કઈ હશે ? તેના
જવાબમાં અમે આ વનસ્પતિઓ જણાવીએ છીએઃ–(૧) ફીડામારી
(૨) સીતાફળના પાન (૩) ચમાર કુંવેલી (૪) કડવો સરગવો (૫)
કરંજ (૬) બકાન લીંમડો (૭) કાંકચ–કરકચ (૮) ધંતુરો (૯)
અમરવેલ (૧૦) ધંગોળીઆં (૧૧) કમોઈ (૧૨) ખાટખટુંઓ. આ
તમામ વનસ્પતિની લુગદી વાળાના જંતુને અથવા હાડમાંસના
પરૂ, પાચના સડાના જંતુને કાઢનારી છે. જંતુ મારનારી વનસ્પતિ
જે ખીલી દર્દ પર લુગદી લગાડયા સિવાય જંતુ મરી જાય એ
અતિશયોક્તિ ગણાય છે અને તે વનસ્પતિનું આકર્ષણ ખેંચવા વિશે-
ષપણું બતાવી આપણા જેવા ભોળાને લલચાવ્યા છે તેમ તો મારેજ
કહેવુંજ પડશે. જો કે કેટલીક ઉગ્ર ગંધ–હીંગ, કપૂર, ફીનાઈલ અને
ફીડામારીની ઉગ્ર ગંધ તેને પહોંચવાથી જંતુ બેહોશ બની શકે, પણ
તદ્દન પ્રાણમુક્ત જંતુ ન થઇ શકે.

કેટલીક વખત દાદના કીડાને વાસ્તે ચાવડીંગ કે જોરીંગણીના
ની ધૂણી જંતુને મારે છે અને મરેલા જંતુ દેખાય છે, પરંતુ
તપાસતાં તે ધૂણીથી દર્દ ટળી જાય છે, પણ જંતુ જેવો બાત

બાબણ અને બે ઔંસ મધ આવતું હતું. આવા બે ડોઝ સવાર સાંજ અમારે લેવા પડતા હતા. આ ઔષધ ખાવામાં રૂચિકર નથી એટલે બાબાજી પોતે હાજર રહીને મને ખવરાવતા હતા. પંડિત હરદત્ત શાસ્ત્રી તો એ ઔષધી વિનાઆનાકાની લેતા હતા. થોડા દિવસ તો પૂરેપૂરા ડોઝ લીધા પણ પછી મેં બાબાજીને તેનું પ્રમાણ અડધું કરી નાંખવાને વીનવ્યા.

"પંદરેક ત્રણ અઠવાડિયા તો કોટડીમાં મને ખૂબજ બેચેની રહી. શાસ્ત્રી હરદત્ત તો શ્રીયંત્રની પૂજા કરવામાં સારોયે સમય વીતાવતા હતા. શરૂ શરૂમાં તો હું દિવસે અને રાતે ખૂબજ ઊંઘ લેતો હતો, પણ પાછળથી મારી ઊંઘ ઊડી જવા લાગી. કેટલીક રાત્રીઓ તો મેં અનિદ્રામાં ગાળી. દિવસે થોડીક ઊંઘ લેવાથી મને રાહત મળી જતી. પંડિત હરદત્ત શાસ્ત્રી તો દસ દિવસ સુધી ઊંઘ્યા જ હતા. એક દિવસ તો તેમને બહુજ તેજની જરૂરત. શાસ્ત્રીજીની સુશ્રૂષા ધનાનંદ નામના એક યુવાન વૈદ્ય કરતા હતા અને મારી સુશ્રૂષા મારો પુત્ર મુકુંદ કરતો હતો. અનિદ્રા મને ખૂબજ મુંઝવતી હતી. પ્રયોગ થઇ રહ્યા પછી પણ તે ચાલુજ રહી. તબીબી સારવારે મને નક્કર ખોરાક લેવાની સલાહ આપી, પણ આ પ્રયોગ પછી મને તે લેવા પ્રત્યે ખૂબજ અરુચિ પેદા થઇ હતી. કરકસરથી શાસ્ત્રી હરદત્તને મળવા આવેલા કવિરાજ દેવદત્તાચાર્યે પણ મને તબીબી સલાહ આપી. મેં તેમની સલાહ સ્વીકારી છે અને હવે મને સારી ઊંઘ પણ આવે છે.

"આ પ્રયોગમાં મને અને [illegible] શાસ્ત્રીજીને સારો ફાયદો થયો છે [illegible] પણ છે. [illegible]

આવે છે. આખરે તેને ઉલટી થાય છે અને ઉલટીની સાથેજ ઘણા દિવસનો જામી ગયેલ કફ ચપકલી કે ગરોળી જેવો બનેલો દરજના જેવો હોય છે તે નીકળી પડે છે ત્યારે તેનો કાયમનો દમનો રોગ મટે છે.

દર્દીનું તોફાન, કષ્ટ, આજીજી અને કલ્પાંત દવા કરવાવાળાને અને દર્દીના સગાને મુંઝવી દે છે, જેથી આ જમાનામાં આવા ઇલાજો જાણ્યા છતાં તે ઇલાજો, તેની દવા વૈદના મગજમાં અને વૈદની ખૂકમાં કાયમને માટે છુપાયેલા, ભુંસાઈ જતા ગુપ્ત પડેલા છે.

પરંતુ આવા ઈલાજ ન કરતાં ખોટી ફેફસાંના કફની ચપકલી કાઢવાને માટે નકલી દવા આપી દર્દી પાસેથી આસાનીથી અમુક રકમ ચમત્કાર બતાવી દફેદાર જેવા દામ મેળવી લે છે. તે નકલી દવા—તેવો માણસ દગની ચપકલી કાઢવા દૂધમાં એખરા (તાલીમખાના) ને પલાળી દર્દીને પાઇ દે છે. પછી ઉલટીની દવા આપે છે, જેથી ઉલટીમાં એખરાનો દૂધમાં પલાળેલો ચીકણો કુચો ચપકલી જેવો જામી ગએલો નીકળી પડે છે.

દર્દી અને તેના વાલીને બતાવીને તે કહે છે કે, "મેં ભારી દવાથી ફેફસાંના કફની ચપકલી કાઢી આપી! જોઇ ખાત્રી કરો." માણસો કબૂલ કરે છે અને તે દરાવેલું ઇનામ મેળવી લે છે. તે વખતે ઉલટીના લાભના કારણે તાત્કાલિક દમ દબાઇ જાય છે, પરંતુ પાછળથી આગળની માફક દમ ઉપડતો જણાય છે, ત્યારેજ ખાત્રી થાય છે કે એ માણસ મને છેતરી ગયો. આજે આ સમયમાં ઘોળે દિવસે આવી રીતે લુંટનારા, જગજાહેર ઠગારા, છડેચોક પોતાનો ધંધો ચલાવી રહ્યા છે, જેમકે કેટલાક ચીનાઓ પોતાની ચાલાકીથી પાંપણ પર દવા લગાડી ઇયળ જેવાં જંતુ બતાવે છે. જો બહુ બારિકીથી તપાસ કરશું તો તે જંતુ નથી પણ ચીનાની દવાનું ને આંસુના પ્રતાપે ગરેલ ઇયળના જેવા દેખાવ આપણને દેખાડે છે. આ પણ તેઓનું કૌતુક છે.

કેટલાક ચીનાઓ ફુલેલા મુખનાં પેઢાઓમાંથી પોલી ચળીથી કોતરી જંતુ કાઢી દર્દીને દેખાડી આપે છે અને આઠ આના સહેલાઇથી એક મિનિટમાંજ વગર દવાએ, વગર મહેનતે ઝીનવી લે છે. અલબત્ત એ પોલી ચળીથી પેઢાં કોતરવાથી તેમાંથી કાળું લોહી નીકળી ફુલેલા પેઢાં નરમ પડે છે અને દર્દીને પોતાનું દર્દ કમ દેખાય છે, તે દેખીતો ફાયદો છે, પણ તે જે જંતુ જીવતા ચીપીએથી એંચી દસ, બાર હથેળીમાં કાઢી બતાવે છે તે પેઢાનાં જંતુ હોતા નથી. વળી જો એ જંતુઓ દસ બાર મળીને ચણા જેવડા હોય તોપણ પેઢામાં ક્યાંથી રહી શકે?

પરંતુ લોહાની પોલી નળીમાં પહેલેથીજ મગ, કીચડના જંતુ

[illegible] બોરીંગણીના બીજના મગજનો દેખાય છે, જેમકે જરની ધાણી ફૂલ રૂપ બની ઊડે છે તેમ તે બોરીંગણના બીજનો મગજ ઊડે છે. પણ તે જંતુ નથી છતાં જંતુ કહેવામાં આવે છે.

દવા કરનાર દર્દદાર કહે છે કે ખીલીનો કીડો ગરોળીની માફક નાનો રહે છે. તેના જવાબમાં કહેવાનું કે ગરોળી એટલે દેડગરોળી કે જે દરેકના ઘરમાં રાત્રે બત્તી પાસે જંતુ ખાતી ભીતે ચોટેલી હોય છે તે અંગુઠા જેવડી જાડી હોય છે. આથી આપણને શંકા ઉત્પન્ન થાય છે કે અંગુઠો પોતેજ ગરોળી જેવોજ હોય છે તો અંગુઠાના ખીલી દર્દમાં અંગુઠા જેવડી ગરોળી ક્યાંથી રહી શકે ! આના જવાબમાં લોકવાણી કહેવત પ્રમાણે થયું. ' બાર હાથનું નીમડું ને તેર હાથનું બી. ' વળી દર્દદાર સાહેબનું બીજું કહેવું છે કે વનસ્પતિથી જંતુ મરણ પામી શકે અને જો જંતુ જીવતું હોય તો હાડ, માંસ મીંજ વગર આ વનસ્પતિ જીવતા જંતુને [illegible] આપત ' આ પહેલી [illegible] વનસ્પતિને [illegible] જેવી આકર્ષણશક્તિ [illegible]

મને તો એમ લાગે છે કે [illegible] દિવસથી [illegible] અંગુઠા [illegible] [illegible] દર્દમાં [illegible] [illegible] દિવસથી અને [illegible] [illegible] [illegible]

૭૭–સારક દવાઓથી થતું નુકસાન

જુલાબની ગોળી કે ફાકી ન ખાનારાં લોકો ને દરદીઓને જુલાબની દવા ન આપનારા દાક્તરવૈદો શોધ્યા પણ જડતા નથી. સારક દવાઓ લેવાની પ્રથા બહુજ જૂના સમયથી ચાલતી આવેલી છે. સૌથી વધારે કક્ષ દવાઓ ખપે છે, એની તપાસ કરીએ તો એમાં પહેલો નંબર સારક દવાઓનો આવે છે. સારક દવાઓ લેવાની લોકોને એટલી બધી ટેવ પડી ગઇ છે કે એનાથી કાંઇ ફાયદો થાય છે કે નહિ એનો કોઈ વિચારજ કરતું નથી, તોપણ આ વિષય ઉપર વિચાર કરવા જેવો છે. 'સાયન્ટિફીક અમેરિકન' નામના માસિકમાંથી લીધેલી નીચેની માહિતી વાંચકોને ઉપયોગી લાગ્યા વિના રહેશે નહિ.

કબજીઆત નવો રોગ નથી

અમેરિકામાં અત્યારે એવી સ્થિતિ છે કે જ્યાં નજર ફેંકીએ ત્યાં સારક દવાની જાહેરખબર દેખાય છે. કેટલાક લોકો એવું કહે છે કે અત્યારના કૃત્રિમ જીવનને લીધે કબજીઆતનો નવો રોગ થયો છે, પણ એ સાચી વાત નથી. અજનલિકામાંથી ખોરાકના બાકી રહેલા ભાગને–મળને–બહાર પડવા માટે બધાં લોકોને એકસરખો વખત લાગતો નથી. એમાં ઘણો તફાવત હોય છે. એટલે ઘણાં લોકોને મળાવરોધ થયો ન હોવા છતાં પોતાને કબજીઆત થઈ છે, એવું લાગે છે તે એનાથી નકામી માનસિક અસ્વસ્થતા ઉત્પન્ન થાય છે. હજારો વરસ પહેલાં પ્રાચીન મિસરમાં પણ આવીજ હાલત હતી, એવું ત્યાં મળી આવેલા તાડપત્રોના પુરાવા ઉપરથી જણાય છે. મળાવરોધને માટે એરંડિયાના તેલવાળી દવાની બનાવટો એમાં જણાવેલી છે.

ફેનોલ્ફતેલીનથી થતું નુકસાન

અત્યારે બજારમાં વેચાતી સારક દવાઓમાંની કેટલીક તો શરીરને બહુજ હાનિકર્તા હોય છે. જેમકે ફેનોલ્ફતેલીન નામની દવા લગભગ દરેક સારક દવામાં હોય છે. આ દવા વાપરવામાં કેટલું જોખમ રહે છે, એની સૂચના અમેરિકન માસિકોમાં ઘણીવાર આપવામાં આવે છે. 'ચુઇંગ ગમ'–એમાં ટીકડીની પેઠે મમળાવીને ખાવાના સુંદર જેવી સારક દવાઓમાં ઉપર જણાવેલી દવા હોય છે. 'ચુઇંગ ગમ' ગળ્યો લાગવાથી નાનાં બાળકો તે વધારે ખાય છે. એને પરિણામે કેટલાંક બાળકો મરણ પામ્યાના દાખલા પણ બનેલા છે. એ દવાને લીધે ચામડી ખરાબ થાય છે. શરીર પર ફોડલા કે ચાંદાં ઉપડી આવે છે, ને બીજી પણ અનેક ખરાબ અસરો થાય છે. ડોકટરો એ દવા વાપરે તો એમાં કશી હરકત નથી, પણ બજારમાં નાનાં બાળકોને પણ તે વેચાતી મળે એ ઠીક નથી.

ઉત્પન્ન કરી, જેમ ઇન્ડીપેનમાં પહેલેથી સાહી ગોઠવી દેવાય છે તેવીજ રીતે એ પોલી નળીમાં ઇયળ જેવા જંતુઓ ગોઠવી દીધેલા હોય છે. અને તે સળી ઇન્ડીપેન જેવીજ હોય છે. તેમાં ઝીણા છેદની પાસે ઇયળ નીકળે તેવડું છેદ હોવાથી ત્યારે તે પોલી, જંતુવાળી અણીવાળી નળી મુખના સડેલા ચેદામાં ખોસવામાં આવે છે ત્યારે ત્યાંનું કાણું લોહી નીકળે છે અને તેની દુર્ગંધથી તે જંતુઓ છેદ દ્વારા અનુક્રમે બહાર નીકળી ચેદાંને ચોટી જાય છે. કારણકે બગડેલ લોહી અને સડેલા જંતુનો ખોરાક હોવાથી મુંઝાએલા, ભૂખ્યા જંતુ બહાર નીકળી ફૂલેલા, સડેલા ચેદાંને ચોટીને સડેલું રૂધિર પીવા લાગે છે.

આ પણ ચીનાની કમાલનું કારણ છે. આપણું ભોળપણ છે, તેમનું ચુંચાપણું છે. તે મદદ કરી આખા હિંદુસ્તાનમાં, મોટા ચાહેરોમાં, પોતાનો ખોટો ધંધો ધમધોકાર ચલાવી રહ્યા છે, છતાં પણ કોઇ રાજ્યકર્તા, સત્તાધીશ કે સાંદયાગ્રા રજીસ્ટર્ડ ડોક્ટરોએ તેમની ભૂલ કાઢી, તેની કમાઇ હિંદવાસીઓને બતાવી નથી. તે તેમનું કર્તવ્ય ભૂલ્યા છે અને કદાચ તેઓની નામદા આવો કેન આવ્યો પણ કહી તો તેઓ એમ નામદ્ર ગણી કહી કે, ચેદક [illegible] આપણું કરીએ. તેવા જાગને [illegible] ચીનાઓ [illegible] છે, પરન્તુ આપણે આવુંવરીઓ [illegible] ગયા, પરન્તુ [illegible] ભગવાન હતા, [illegible] કોઇ [illegible] નહિ [illegible], [illegible] આપણે [illegible], [illegible] [illegible], [illegible], [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

દરદોમાં સુધ્ધાં સારક દવાઓ આપવામાં ન આવે તો દરદીની હાલત વધારે સારી રહે છે ને તે જલદી સારો થાય છે.

એનિમાથી થતી હાનિ

કોઈ પણ જાતની સારક કે રેચક દવાથી આંતરડાંની અંદરનું ઝેર ઓછું થતું નથી. હરહંમેશાં એનિમા લેવાની પણ જરૂર નથી હોતી ને એનાથી હાનિ થવાનો સંભવ છે. એનિમા લેવાથી પણ આંતરડાંની અંદરનાં જંતુઓ નાશ પામતાં નથી ને હોશિયાર દાક્તરો આથી જાતના ઉપાયો ભાગ્યેજ અજમાવે છે. એનિમાના વિષયમાં ૧૯૩૬ માં અમેરિકન મેડિકલ એસોસિએશન આગળ ડો. કઝરે એવું જણાવ્યું છે કે આ વિષયમાં પદવીધર દાક્તરો ને ઉંટવૈદ્યો વચ્ચે વધારે તફાવત નથી. આ વિષયમાં મતભેદ છે એ સાચી વાત, પણ એનિમા લેવાથી ઉપયોગ થાય છે, એવું કહેનારા લોકો પણ એટલુંજ માને છે કે એનાથી આંતરડાં ધોવાઇ જાય છે. પણ એનિમાથી નુકસાન થાય છે અને અત્યારે ઉત્તમ હોસ્પીટલોમાં પાંચસો દરદીઓમાંથી ચાર કરતાં વધારે લોકોને એનિમા આપતાં નથી. નીરોગી માણસોનાં આંતરડાંમાં સુધ્ધાં સ્ટ્રેપ્ટોકોકસ નામનાં જંતુઓ હોય છે. એનિમામાં વાપરવામાં આવતા જંતુનાશક પાણીનો બિલકુલ ઉપયોગ થતો નથી ને આંતરડાંનો નીચેનો ભાગ કદી પણ પૂર્ણપણે જંતુરહિત બનાવી શકાતો નથી. અમેરિકામાં અનેક જાતના એનિમાને પેટન્ટ મળ્યું હોય તોપણ એ બધા નકામા છે.

માનસિક કબજીઆત

કબજીઆતથી જે નુકસાન થાય છે એવું કહેવામાં આવે છે તે મોટે ભાગે માનસિક અસ્વસ્થતાને લીધે થાય છે ને એને માટે ઉપચાર પણ માનસિકજ કરવા જોઇએ. કેટલાંક લોકોને અનેક વરસો સુધી જુલાબની દવાઓ લેવા છતાં તેમને કદાચિત નુકસાન નહિ થયું હોય, પણ એનાથી નુકસાન થવાનો સંભવ છે. આંતરડાંનાં જંતુઓના ડરતાં પતિ ઉપરના અવિશ્વાસને લીધે કેટલીક સ્ત્રીઓને કબજીઆત થાય છે. મનની સ્વસ્થતા અનેક એનિમા કરતાં વધારે ફાયદાકારક છે.

ઉંદરો પર કરેલા પ્રયોગો

૧૯૩૫ માં કબજીઆતને લગતી એક નવી શોધ જાહેર કરવામાં આવી છે. ડ્રેબર્ટ અને ડોઈલિ નામના બે સંશોધકોએ ઉંદરના ઉપર પ્રયોગ કર્યા હતા. તેમને એવું જણાઇ આવ્યું કે ઉંદરોના ખોરાકમાં અનિજ પદાર્થો જો ઓછા કરવામાં આવે તો તેમને કબજીઆત થાય છે. અનિજ પદાર્થો પહેલાંના જેટલા આપવામાં આવે તો કબજીઆત નષ્ટ થાય છે. સુધરેલા લોકોના આહારમાં સફેદ ખાંડ, છોડા કાઢેલો લોટ વગેરે અનિજ પદાર્થોરહિત પદાર્થો ઘણા હોય છે,

રોગપ્રતિબંધક શક્તિ ઓછી થાય છે

એપેન્ડીસાઈટીસ અને પેટનાં બીજાં દરદોને લીધે આટલાં બધાં માણસો મરણ પામે છે, એનું કારણ જુલાબની દવાઓ ખાવાની ટેવ છે, એવો ડાક્તરોનો મત છે. ઘણા લોકો એવું ચોક્કસ માને છે કે માંદા પડયા પછી પહેલું કામ પેટ સાફ કરવા માટે જુલાબની દવા લેવી એ છે. સુજોખમ થયું હોય કે એકાદ દિવસ તાવ આવ્યો હોય તો પણ ઘણાં લોકો પોતાની મેળેજ જુલાબ લઇ લે છે. પણ એનાથી ઘણું નુકસાન થાય છે. જુલાબની દવા લેવાથી આંતરડાં ધોવાઇ જતાં તો નથીજ પણ દરદીની રોગપ્રતિબંધક શક્તિ ઓછી થાય છે. એપેન્ડીસાઈટીસની બાબતમાં ડો. બાવરને એવું જણાયું છે કે એક વાર સારક દવા લેનારા સો દરદીઓમાંથી એકજ મરણ પામે છે, બે વાર લેનારા સાત દરદીઓમાંથી એક મરણ પામે છે; પણ જે લોકો દરદી પણ સારક દવા લેતાં નથી એવા ૮૦ દરદીઓને જો એપેન્ડીસાઈટીસ થાય તો તેમાંથી માત્ર એકજ મરણ પામે છે. દરદીઓએ પોતે લીધેલી કઇ સારક દવાઓની તેમણે પૂછી પણ આપી છે. એપેન્ડીસાઈટીસ થયેલા દરદીઓમાંના [illegible] સારક દવા લીધેલી હતી. નોંધી આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે પણ પેશાબમાં [illegible] જુલાબની દવા આપી હતી તે એકાંતરે દરદી મરણ પામ્યા. તેમાંનું [illegible] દરદીઓના [illegible] ૧૮૦૦ [illegible] પછી [illegible] છે કે [illegible] દવા [illegible] નહિ.

નિરોગી આંતરડાંમાં પણ કોનાજંતુઓ હોય છે

[illegible]

તેમણે ખાધેલા ખોરાકમાંથી શરીરને ઉપયોગી ભાગ લોહીમાં શોષાઇ ગયા પહેલાંજ બધો ખોરાક બહાર નીકળી જાય છે. કેટલાક લોકોને આવાડિયામાં બે ત્રણ કે એક વારજ શૌચે જવું પડે છે, તોપણ તેમની તબિયત સારી હોય છે. માટે આ વિષયમાં કુદરત પરજ આધાર રાખવો જોઇએ ને આપણે કુદરતના કરતાં ડાહ્યા થવાનો પ્રયત્ન કરવાનું છોડી દેવું જોઇએ. (ઓગસ્ટ ૧૯૩૮ના " ચિત્રમય જગત " માસિકમાંથી)

૭૮—અપચાનો ચમત્કારિક ઉપાય

આજના કષ્ટમય અને ચિંતાયુક્ત જીવનમાં અપચાનો રોગ ઘણો સામાન્ય થઇ પડયો છે. પરંતુ ઘણી વખત તેનો દોષ હોજરી કરતાં સ્વભાવ ને શિર વધારે હોય છે. ઘણા માણસોને જગત-કાજીની માફક વિના કારણ નાની મોટી વાતની ચિંતા કરવાની ટેવ પડી ગઇ હોય છે અને હું મરી જઇશ તો મારાં છોકરાંનું શું થશે? મારી નોકરી તૂટશે તો હું મારૂં અને મારા કુટુંબનું પોષણ શી રીતે કરીશ? પંદર વર્ષ બાદ કીકો કોલેજમાં જશે ત્યારે તેનું ખર્ચ શી રીતે ઉપડશે? કીકીને માટે લાયક વર નહિ મળે તો? આવા આવી અનેક ચિંતાઓમાં માણસ અર્ધો થઇ જાય છે અને પછી જ્યારે શરીર બગડે છે ત્યારે તેનો દોષ પોતાના સ્વભાવને દેવાને બદલે બીજા ઉપરજ ઢોળે છે. અલબત, ભવિષ્યનો વિચાર તો સૌ કોઇએ કરવોજ જોઇએ પરંતુ વિચાર અને ચિંતાનો ક્યાંય મેળ ખાય એમ નથી એટલે ચિંતાને વિચારનું ઉપનામ આપી તેનો મોહો વધારવો એ તો વળી એક બીજી મૂર્ખાઇજ કહેવાય. ચિંતા કરવાથી શરીર સ્વાસ્થ્ય બગડે છે એમ આપણામાં પણ સામાન્ય માન્યતા પ્રવર્તે છે, પરંતુ હવે તો વૈજ્ઞાનિક રીતે પણ એમ પૂરવાર થયું છે કે ચિંતા કરવાથી મોંમાંથી થૂંક અને હોજરીની અંદરનો પાચક રસ સુકાઈ જાય છે અને તેથી ખાધેલો ખોરાક પચી શકતો નથી. એથી ઉલટું આનંદમાં રહેવાથી આ બંને રસનું પ્રમાણ વધે છે અને તેથી પાચન-શક્તિમાં સુધારો થાય છે. એટલે અપચાના રોગથી પીડાતા ઘણાખરા માણસોએ તો એરંડિયાંના બાટલાઓ ગટગટાવા કરતાં આ કિમિયો અજમાવી જોવાની જરૂર છે અને તેમની ઘણી ખરી ચિંતાઓનું કારણ પણ કાલ્પનિકજ હોઈ તેમ કરવામાં તેમને ધારે તો ખાસ મુશ્કેલી નડે એમ નથી.

(૨૭ મી જુન ૧૯૩૭ ના " પ્રજામિત્ર કેસરી " સાપ્તાહિકમાંથી)

તેમને મળાવરોધ થતો હશે એવું આ ઉપરથી લાગે છે. ઘણીવાર આપણે શાક બાફીને એ પાણી ફેંકી દઇએ છીએ. એ પાણીમાં ખનિજ પદાર્થો (ખાસ કરીને પોટેશિયમ) ચાલ્યા જાય છે. એટલે ખોરાકમાં પોટેશિયમ ને કેલ્શિયમનું યોગ્ય પ્રમાણ હોવાની ખાસ જરૂર છે એવું તે લોકો કહે છે.

નાનાં બાળકો પર કરેલા પ્રયોગો

ન્યૂયોર્કમાં નાનાં બાળકોનાં દરદોના નિષ્ણાત ડૉ. ફ્રિશે કરેલી શોધ તો એના કરતાં પણ અજબ છે. તેમણે ૧૨ નિરોગી બાળકો ને ૫ તાવ આવેલાં બાળકો લઇને તેમને ૬ થી ૬૮ દિવસ સુધી સૌમ્ય પ્રમાણમાં ટિંકચર ઓફ ઓપિયમ (અફીણનું ટીંકચર) આપીને કૃત્રિમ કબજીઆત નિર્માણ કરી. એ વખતે સરેરાશ દરેક બાળકને ૧૧ દિવસમાં એક વાર ઘોડો ઝાડો થતો હતો. એ દરમિયાન તેમને હંમેશનો ખોરાક આપવામાં આવતો હતો ને બીજું વર્તન પણ હંમેશના જેવું જ રાખ્યું હતું. તોપણ એ બાળકો આનંદ કરતા હતાં. ન કોઇનું માથું દુખ્યું કે ન કોઇને કંટાળો થયો. તેમના વજનમાં સરેરાશ એક પાઉંડનો વધારો થયો હતો. પેટમાં મળનાંગ્રહ થવાથી બહુજ થોડા બાળકોને ત્રાસ થયો. પરંતુ તેમની નાડી, શરીરની ઉષ્ણતા, લોહીની આંકડાના [illegible] ને નવ પૈકે બધું હંમેશના જેવું હતું. તેમના હરીફોના બાળકો કોઈ પણ [illegible] ન હતા. બળાવરોધના હંમેશના લક્ષણો [illegible] કે [illegible] આવવાં, ખરાબ [illegible] આવવા, [illegible] [illegible] ન [illegible], [illegible], [illegible], [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], [illegible]

૮૦—અપચાના સહેલા ઉપાયો

'અપચા'ને નામે ઓળખાતી તકલીફ આપણામાંના દરેકને ક્યારેક ને ક્યારેક ભોગવવી પડીજ હોય છે એમ કહેવામાં અતિશયોક્તિ નથી થતી અને જેઓએ કોઈ પણ જાતની 'નબળી તબિયત'ની ફરિયાદ કરી છે તેઓને વિષે તો આ સત્યજ છે, કારણકે તબિયતની ગરબડ સાથે પાચન-અવયવો સંડોવાયલાજ હોય છે.

પેટના લગભગ તમામ દુખાવાને છૂટથી અજીર્ણનું નામ અપાય છે. એનાં ચિહ્નો થોડે ઘણે અંશે પરખાઇજ આવે છે. ડોક્ટર કે અને હકીમો પોતાના શોખ મુજબ ચિહ્નો જોઇને એને 'મંદાગ્નિ' 'જ્ઞાનતંતુનું અજીર્ણ' અને એવાં એવાં નામો આપે છે. પણ આ નામો આપણને દર્દનો બરાબર ખ્યાલ નથી આપતાં. પાચનમાં અવ્યવસ્થા થવાથી જે માંદો પડયો હોય તેને ડોક્ટર કહે કે તારાં જ્ઞાનતંતુઓમાં અવ્યવસ્થા પેઠી છે, તેમાં દરદી શું સમજે? આ જ્ઞાનતંતુની ખીંતી એવી છે કે એના પર જે ન સમજાય એવું હોય તેને ખુશીથી લટકાવી દેવાય. સામાન્ય ડોક્ટર કે જે તંદુરસ્તીના સાદા, સાચા નિયમો જાણતોજ નથી હોતો, તે બિચારો પેટના સાધારણ રોગ-પ્રદેશમાં પણ વિચરી શકતો નથી, એટલે એવાને માટે દર્દીનાં મોટાં નામો એ ગરજ સારે છે—પોતાની અણઆવડત ઢંકાય છે અને એક અને બીજું દર્દીને મહત્ત્વ આપી શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન કરાવાય છે.

અજીર્ણ એ કોઇ જૂદી દર્દ નથી

પેટની ગ્રંથીઓના કામમાં મુશ્કેલી ઊભી થાય ત્યારે પેટની ગડબડનાં ચિહ્નો દેખાવા લાગે છે. ગ્રંથીઓમાંથી ઝરતાં અમી અને પાચનરસોનું કામ ઘણી રીતે સુધારી શકાય છે. જાણીબૂઝીને ઉલ્લંઘન તંદુરસ્તીના નિયમોને લીધે જમ્યા પછી બેચેની અથવા અપચાની અસર જણાય છે. શરૂઆતમાં થોડું ચૂંક આવવા જેવું કે વાયુ જેવું થાય છે, પણ દુખાવો વધવાની સાથે પીડા, ઊમ શ્વાસોચ્છ્વાસ ભાર અને એવા અણગમતા ચિહ્નોનો અનુભવ વધવા માંડે છે. કબજીઆત અને જ્ઞાનતંતુની નબળાઇનાં પ્રતિક રૂપ માથાનો અનિદ્રા, બેચેની અને એવું એવું આગળ જતાં સાથી તરીકે

અજીર્ણ

૧ અજીર્ણનું ઘણું ખરૂં મુખ્ય કારણ તો હોય છે બરાબર ન ચવાય તે. જલદીથી એકરસ ન થઇ જાય એવો ખોરાકમાંનો મોટો ભાગ સ્ટાર્ચનો હોય છે. મોંમાં સારી રીતે મોંનાં અમી સાથે બરાબર ભળી એ પેટમાં ન જાય તો પ

૭૯–अपचानो सामान्य उपाय

અપચો અને બદહજમી એ આજની સર્વસામાન્ય ફરિયાદ છે અને ખાસ કરીને મોટાં શહેરોમાં તો તે ઘેર ઘેર પ્રચલિત હોય છે. પરંતુ ઘણાં સામાન્ય દર્દોની માફક તેનો ઉપાય પણ તદ્દન સાદો છે અને તે અપચાથી પીડાતો માણસ તેની પ્રકૃતિને પ્રતિકૂળ એવો ખોરાક વધુ પડતો ગળ્યા ઉપરાંત જમતી વખતે ઘાઘાઘાઘ નહિ કરતાં શાંતિપૂર્વક અને બરાબર ચાવીને જમવાની ટેવ પાડે તો ઘેડાજ સમયમાં તેને પુષ્કળ રાહત મળવાનો સંભવ છે. મંદાગ્નિ કે અપચાથી પીડાતા માણસોએ કાચું-કોરૂં ખાવાની ટેવ જતી કરતા ઉપરાંત વખત-કવખત ખાવાની ટેવ પણ છોડી દેવી જોઈએ અને કેવળ ઘર આગળજ નિયમિત વખતે ભોજન લેવાનો પ્રબંધ રાખવો જોઈએ અને તે આટલા સંયમ સાથે તે જમતી વખતે ઉતાવળે ખોરાક પેટમાં નાખી દઈ ઝટ પરવારી જવાની પેરવીમાં પડવાને બદલે તે ભોજન સમય માટે ઓછામાં ઓછો પાંચી અરધો કલાક ફાળવી પડવાની ટેવ પાડે અને જે કંઈ ખાય તે સ્વસ્થતાથી અને ખૂબ ચાવી ચાવીને ખાય તો ઘેડાજ સમયમાં તેની આ ફરિયાદ નાબૂદ થઈ જવાનો સંભવ છે. [illegible] પેઠેલાં કપડાં પહેરવાની ટેવ રાખવી અને જરૂરી [illegible] વખત આનંદમય વાતાવરણ [illegible] કેવળ ખિન્ન રાખવાથી પણ લાભ થાય છે. પરંતુ [illegible] ટેવ ન પાડી શકે તેવાનું પણ [illegible] ઉપરાંત [illegible] ટેવ [illegible]

(૨૦ વર્ષ [illegible] "[illegible]" [illegible])

આ ઉપાય ઉત્તમ મણી શકાય. આનાથી પણ આરામ ન થાય તો પછી દર્દીને પોતાની ખરાબ ટેવો અને જૂલો કે જેમાંની થોડી ઉપર મણાવેલ છે તેના પર સખ્ત ચોકી રાખવા સિવાય બીજો કોઇ દર્દથી રાહત મેળવવાનો ઉપાય નથી.

અજીર્ણથી બચવા જમવાનાં ટંક ઘટાડી નાખવાં જોઇએ. બપોરે અને ત્યારપછી ૭-આઠ કલાકે એમ બે ટંકજ ભોજન લેવાથી દર્દ હશે તો તેને દળવું પણ કરી શકાશે. રોગ દળવો હશે તો આ બે ટંકના ભોજનથી, ખોરાકમાં સપ્રમાણ તત્ત્વો લેવાથી અને ખોરાકના જથ્થાનું પ્રમાણ બરાબર જાળવવાથી ઘણી રાહત મળી જશે. આમ કરવાથી આંતરડાંઓને ઘણો આરામ મળતો રહે છે.

ખોરાકના જથ્થાની સાથે એની જાતનો પણ વિચાર કરવો ઘટે છે. કેટલીક વાર ખૂબ જરૂરી તત્ત્વો નથી મળતાં તો કેટલીક વાર તદ્દન બિનજરૂરી તત્ત્વો ખૂબ ભેળાં થઇ જાય છે. આમ ન થાય તે માટે એને પકવવાની સાચી રીત અખત્યાર કરવી જોઇએ. જેમ બને તેમ એને કુદરતી સ્થિતિની વધુ નજીક રાખવાનો પ્રયત્ન થવો જોઇએ અને મિશ્રણ યોગ્ય રીતનું હોવું જોઇએ.

ખોરાક

જેમ બને તેમ સાદો ખોરાક હોવો જોઇએ. મસાલાઓ ઘણા ઓછા વાપરવા. અનાજ, શાક, કંદ કે ભાજી, જે કાંઈ રાંધીએ તે બહુવાર ચૂલા પર ન રહેવા જોઇએ. જો શાક કે ભાજી કાચાંજ ખાઈ શકાય તો કાચાંજ ખાવાં અથવા તેનો રસ કાઢી કે ઉપરથી લીંબુ નીચોવીને તે ખાવાં. આથી એમાંનું સત્ત્વ સંપૂર્ણ રીતે મળશે. ત્રીજી ટંક ખાવાની જરૂર પડેજ તો કંદમૂળ ફળોજ લેવાં. ગાજર, ટમેટાં અને એવી બીજી ઘણી ચીજો સસ્તીજ હોય છે.

ભોજન વખતે પ્રવાહી પદાર્થનો ત્યાગ કરવો. કંઈ લેવાની જરૂર પડે તો ભોજન પહેલાંજ લઇ લેવું; ભોજન પછી નહિ. તરસ લાગી હોય તો પાણી લેવું.

વ્યાયામની જરૂરત

ખોરાક ઇત્યાદિ પર બરાબર ધ્યાન આપતાં આપતાં અજીર્ણના દર્દીએ શારીરિક શક્તિ વધારવાના દરેક પ્રયત્ન કરવા. વ્યસનોને છોડી દેવાં અને વ્યાયામ તેમજ શક્તિ-સ્ફૂર્તિને વધારનારા બીજા ઉપાયો લેવા માંડવા.

કસરતથી સમગ્ર અંગોનો બાંધો ફરી જઇ અજાયબ કરે એવી સરસ પાચનશક્તિ આવશે. આંતરડાં અને પેડુનાં સ્નાયુઓને અસર કરનારી કસરતો આ દર્દને ખૂબ લાભકર્તા છે. એ માટેની થોડી કસરતો નીચે જણાવેલ છે. સવારે ઉઠીને અને રાત્રે સૂતી વખતે આ કસરતો કરવી. અખાડાની કસરતો કરી શકાય તે માટે પ્રયત્ન શીલ રહેવું.

૨ ખાઉધરાપણું–જરૂર કરતાં વધુ ખાવું એ બીજું ખાસ કારણ છે. પેટ અમુક હદથી વધુ કામ તો ન જ કરી શકે એ આપણે સમજીએ છીએ.

૩ કેટલાક લોકો ઘી, બદામ, માંસ અને એવા ભારે ખોરાક પાછળ ગાંડાજ બનેલા હોય છે. એવા લોકો ખોરાક પચશે કે નહિ એનો વિચારજ નથી કરતા હોતા.

૪ ખોરાકનાં તત્ત્વોનું પ્રમાણ યોગ્ય ન હોય તો.

૫ પાણી વિચારપૂર્વક ન પીવાય તો પણ પાચનક્રિયા પર ઠેરની અસર થાય છે.

૬ મીઠું અને શેરડીની ખાંડ વધારે પડતી લેવાની ટેવ પડે તો અપચો થાય છે.

૭ સખત કામ કરનારને ખોરાક પણ ઝાઝો જોઇએ. ભારે ખોરાક લે છે તેને માટે તે પચાવવા એટલી ભારે કસરતની પણ જરૂર હોય છે, નહિ તો અપચાના ભોગ થઈ પડવું પડે છે.

ઉપાયો

ખરાબ ટેવોને વિદાય કરી સારી ટેવોને સ્થાન આપી દેવાંજ દરદનો ઉપાય થઇ શકે. બે ત્રણ દિવસના ઉપવાસ કામ દેતા તો ખોરાકના ભારે કેફોરો નાશ પામતાં–અદૃશ્ય થઈ રીતે તૈયાર થઈ રહે છે. ઉપવાસ એ તો અપચાની ગુલામીનું દવા છે.

ઉપવાસ—અગાઉનું 'ખૂના ખાંસી દવા' કર્યા તરીકે જાહેર થઇ ચૂકયું હોય ત્યારે તો ઉપવાસ ખાસ લાભકારક છે. [illegible]

[illegible]

૮૧—કબજીઆત

બધકોષ માટે નીચેની ખાવાની અયોગ્ય રીતો મુખ્યત્વે જવાબદાર છેઃ—

(૧) પૂરતું પાણી ન લેવું, (૨) અધૂરૂં ચાવવું, (૩) જોઇએ તે કરતાં વધારે ખાવું, (૪) ભૂખ ન હોય ત્યારે અથવા ખાધેલો ખોરાક પચ્યો ન હોય ત્યારે બીજો ખોરાક પેટમાં ધકેલવો, (૫) શારીરિક કે માનસિક મહેનત કર્યા પછી તરતજ પોતાના વ્યવસાય માટે દોડાદોડ કરવી, (૬) અનિયમિત અને ખોટી રીતે ખોરાક ખાવાથી, (૭) બેચેની, શોક, ક્રોધ કે ઈર્ષાથી ઉશ્કેરાએલી સ્થિતિમાં ખોરાક લેવાથી અને (૮) બહુ ઓછો ખોરાક લેવાથી અથવા બહુજ હલકો ખોરાક લેવાથી.

આપણે હવે દરેક બાબતોનો ક્રમવાર વિચાર કરીએ.

પૂરતું પાણી ન પીવુંઃ—સાચી તરસ આજે ઘણાખરાને લાગતીજ નથી. કુદરતને અનુસરીને તમે વર્તશો તો જમ્યા પછી પોણા કે એક કલાકે તરસ લાગશે એટલે તે વખતે એક મોટું પવાલું ભરીને પાણી લેવું જોઇએ અને દિવસ દરમિયાન છ કલાકમાં આવા ત્રણ ચાર પવાલા પાણી પેટમાં જવું જોઇએ. રાત્રે જમ્યા પછી જેટલું પીવાય એટલું પાણી પીવું અને પહેલાં પણ એક ગ્લાસ પાણી પીવું જોઇએ અને સવારે ઉઠતાંની સાથેજ એકાદ ગ્લાસ પાણી પીવું જોઇએ. એટલે પેટમાં ઓછામાં ઓછું ત્રણથી ચાર શેર પાણી રોજ લેવું જોઇએ. આટલું પાણી લેવાય તો આંતરડાં સ્વચ્છ ધોવાય છે અને કબજીઆતની ફરિયાદ દૂર થશે. ઉષઃપાન (પરોઢીએ પાણી પીવું) તેથી ઝાડાની ફરિયાદ મટયાના અનેક ઉદાહરણો છે. રાતે સુતી વખતે ત્રાંબાના વાસણમાં પાણી ભરી રાખવું અને સવારે ૪ થી ૫ ની વચ્ચે જેટલું લેવાય એટલું પાણી મોં ધોઇને બહુજ ધીમે ધીમે લેવું. જેથી મોઢામાં યોગ્ય ગરમ થઇને પેટમાં જશે; કેટલાંક તે માટે નાક દ્વારા પણ લે છે પણ મોંમાં થોડો વખત રાખી પેટમાં ઉતારવું બસ થશે. આ પાણી પીધા પછી ૧૦–૧૫ મિનિટ કે તમે જ્યારે ઉઠતા હો ત્યાં સુધી ડાબે પડખે સૂઇ રહેવું. આમ કરવાથી નાના આંતરડાંમાંથી મોટા આંતરડાંમાં પાણી ફરી વળે છે અને ઝાડો સાફ લાવવામાં મદદ કરે છે.

કેટલાકને જમતી વખતેજ ખૂબ પાણી પીવાની ટેવ હોય છે. આ કુદરતી નથી. એથી પૂરતી લાળ ખોરાકમાં ભળ્યા વગર ખોરાક પેટમાં ધકેલાય છે. જેથી તેને પચાવવા માટે આંતરડાનાં અને બીજા રસો ખર્ચવા પડે છે, પરિણામમાં આંતરડાં નબળાં પડે છે અને

કસરતો

૧. એક ખુરશી પર અક્કડ બેસો. પગ ઘૂંટણ આગળથી વળે નહિ અને હાથ ઊંચા સીધા રાખો. પછી વળી શકાય તેટલું સામેની દિશા તરફ વળો. શ્વાસને આ વખતે છોડતા જાઓ. ફરી શ્વાસ લેતા જઇ જે સ્થિતિમાં બેઠા હતા તેમ બેસો. (આ કસરત ૭ થી ૧૨ વખત કરો.)

૨. હાથ પીઠ પાછળ નીચેની તરફ ખેંચી રાખીને ખુરશી પર બેસો. ડાબો પગ ઘૂંટણ આગળથી વળેલો રાખીને ઉપર લાવો અને ઘૂંટણ પાસેથી પકડી એને છાતીએ અડાડવાનો પ્રયત્ન કરો. આ દરમિયાન શ્વાસને છોડતા જાઓ. શ્વાસને અંદર લેતા જઇ મૂળ સ્થિતિમાં આવો. આ પ્રમાણેજ જમણો પગ ઉપર લાવી નીચે મૂકો. (આ કસરત પણ ૬ થી ૧૦ વખત કરવી.)

૩. જમીન પર ચત્તા સૂઈ જાઓ, પગને સાથે જોડી રાખો અને અને હાથની છાતી પર અદબ વાળવી પછી શ્વાસને છોડતા જાઓ અને પગને ઘૂંટણ આગળથી વળવા દીધા વિના બેઠા થવાનો પ્રયત્ન કરો. બેઠા થયા પછી આગળ નમાય એટલું નમો કરી પાછા શ્વાસ લેતા જઇને મૂળ સ્થિતિમાં આવો. (આ કસરત ૬ થી ૧૦ વખત કરવી.)

૪. પગ સીધા રાખી, શરીર [illegible] રાખી જમીન પર બેસો. હાથ જમીન પર [illegible] છોડતા જાઓ અને ઘૂંટણને છાતીને અડાડવાનો પ્રયત્ન કરો. [illegible] શરીરનો ઉપલો ભાગ [illegible] ઘૂંટણ [illegible] સ્થિતિમાં લાવો. [illegible] કસરત કરો. (આ કસરત ૭ થી ૧૦ વખત કરવી.)

[illegible]

કબજીઆત કે પાતળા ઝાડાની આદત પડે છે. ખૂબ પરિશ્રમ થયેલો હોય અથવા લાંબા ઉપવાસ પછી ખોરાક લેવાતો હોય ત્યારેજ કુદરતી રીતે ઘણે ભાગે પાણી પીવાની ઇચ્છા થાય છે. આવે વખતે ઘન પદાર્થ એકદમ ન લેતાં મધપાણી કે મધ અને દૂધ લેવું જોઇએ અને થોડા વખત પછી ખોરાક લેવો જોઇએ. જેને ખોરાક લેતી વખતેજ પાણી પીવાની ટેવ હોય તેમણે જમતાં પહેલાં એક કલાક અગાઉ પીવું જોઇએ એટલે ધીમે ધીમે જમતી વખતે પાણી પીવાની ટેવ જતી રહેશે. જમતી વખતે પાણી પીવાથી આખો દિવસ તરસ લાગતી નથી અને ઓછું પાણી પેટમાં જાય છે. ઘન પદાર્થ જેટલો લેવાયો હોય તેથી ત્રણથી ચાર ગણું પાણી લેવું જોઇએ. ઘન પદાર્થને પીઓ અને પ્રવાહી પદાર્થને ચાવો.

આપણું ચાવવું:—ઉપલું વાક્ય વાંચીને ઘણાને આશ્ચર્ય થશે પણ ખોરાક લેવાની સાચી પદ્ધતિ એજ હોવી જોઇએ. ઘન પદાર્થ પીઓ એનો અર્થ એ કે તેને એટલી બધાં ચાવો કે તે પેટમાં ઉતરતાં પહેલાં લાળ સાથે મળીને દૂધ જેવો પાતળો થાય અને તમારી જાણ વગરજ પેટમાં ઉતરે અને પ્રવાહી પદાર્થને થોડો વખત મોઢામાં રાખી આગળ [illegible] પેટમાં [illegible] [illegible] [illegible]

૮૨–કંઠમાળની અદ્‌ભુત દવા

(લેખકઃ–વૈદ્ય પંડિત [illegible] શુક્લ)

'ધન્વન્તરિ' હિન્દી માસિકપત્રમાં એક વૈદ્યરાજ નીચેનો અનુભવ જાહેર કરે છે જે ખાસ વિચારવા લાયક ને ઠીક છેઃ—

"એક દશ વર્ષની છોકરી દવા લેવા માટે આવી. તેને ગળામાં નાની મોટી ૧૨ ગાંઠો હતી. શરીરમાં માંસ ન હતું. હાડપિંજર જેવું શરીર હતું. બંને કાનની નીચે આખા ગળામાં ગાંઠો હતી. પાચનમંદ, ભૂખ ન લાગવી, તરસ, તાવ, દાહ ગરમ રહે ને ખાંસી તથા સંગ્રહણી આ સર્વ લક્ષણો હતાં. આ દરદીની સારવાર પ્રથમ ડોક્ટરો, હકીમો, વૈદ્યો, હોમીઓપેથીવાળા, હોમીઓપેથીવાળા સર્વે કોશિશ કરી ચૂક્યા હતા. બે વર્ષના પરિશ્રમમાં કંઈ લાભ નહોતો થયો, શરીર દુર્બળ તથા દિવસે થઈ ગયેલ હતું. છોકરીના બાપે આવી હકીકત કહી પોતાની મુશ્કેલી જણાવી. અત્યંત દયાજનક અવસ્થા હતી. મેં તેને આશ્વાસન આપી નીચેની દવા શરૂ કરી હતી

[illegible]

અને જેવો ચીતો પડે તેવી લીટીઓના આકારે માદા ઈંડાં મૂકે છે. માદાને આ ખાડામાંજ મરવાનું હોય છે. છેવટે તે તેમાંથી બહાર નીકળી શકતી નથી. તે આમગ વધવાને માટે પોતાની રૂંવાટીના પાછળના ભાગ નરદ્વારાંસી ફેલાવે છે. આ માદા બહુ અનુભવવાળી અને સમજુ હોય એમ લાગે છે. જ્યારે પોતાનું બધું લશ્કર ઉંચું હોય છે ત્યારે શાન્તિથી અને એકસરખી ગરમી હોય તે વખતે પોતાનો રાફડો બાંધવાનું કામ કરે છે. દરરોજ તે એક-બે ઈંડાં મૂકે સાથે કે જુદાં જુદાં મૂકે છે. માદાના પ્રમાણમાં તે ઈંડાં કંઈક મોટાં ખરાં. એક એક રાફડામાંથી વધારેમાં વધારે ૨૧ ઈંડાં મળી આવ્યાની ડોકટરોએ શોધ કરી છે. ૩ થી ૬ દિવસની અંદર તે ઈંડાં ફાટે છે અને તેમાંથી ૭ પગવાળાં જંતુઓ નીકળે છે. ત્યાર પછી શું થાય છે તેની વિજ્ઞાનવેત્તાઓને પણ ખબર પડતી નથી. કોઈક કહે છે કે તે રાફડાની નીચે સંતાઈ જાય છે. કેટલાક કહે છે કે તે જંતુઓ ચામડીના પડ ઉપર છુપાએલા રહીને નવો રાફડો બનાવે છે. આ વખતે તેમના પગ ૬ ને બદલે ૪ થઇ જાય છે. ત્યાર પછી લગભગ ચૌદ દિવસે તે બરાબર કામ કરવાને માટે લાયક થાય છે.

હવે આ રાફડા-કોશા ઉપર ઘસરડા કરવામાં આવે કે વહુરવામાં આવે તો તે પડ કે ચેપના રૂપમાં બહાર આવે છે. આમ જ્યાં જ્યાં આ ચેપ અડકે ત્યાં તે પોતાનું રાજ જમાવે છે.

એને મટાડવાની વાત સહેજ છે. ગંધકનો મલમ ત્રણ દિવસ ઘસવાથી બધુંય નાસી જાય છે, એવું ડોકટરોનું કહેવું છે. પછી ચોથે દિવસે ગરમ પાણીએ નહાવું પડે છે. શરીર ઉપરથી આ જંતુઓને પૂરેપૂરાં ખસેડવાને માટે શરીરના બધા અવયવોને જાડા કપડાથી ખૂબ ઘસીને સાફ કરવા. ત્યાર પછીથી સાબુ ચોળીને ગરમ પાણીથી નહાવું અને સ્વચ્છ કપડાં પહેરવાં.

ખસને માટે દેશી દવાઓય ઘણી છે. કોડીનો ચૂનો ચોળો તો પણ ખસ નાસી જાય. પહેલાં હું નાનો હતો ત્યારે મનેજ ખસ થઈ એલી. તે વખતે ફળીઆમાં એક પાનકોર ડોસી હતાં. એમણે મને સરસ દવા બતાવી હતી. ધોળાં મરી, જૂનું કંકુ અને લીંબડાનાં પાંદડાની રાખ. એ બધું સરખે ભાગે લીધેલું. એને કણુજીના તેલમાં મેળવીને મલમ જેવું કરેલું ને બધે ચોપડેલું. તે વખતે મારા બા મને દૂધ, ભાત અને ખાંડજ ખાવા માટે આપતાં. છેવટે અમારા ધોબી તળાવમાં જઇને દેશી સાબુ—છાણ વડે મને ઘસી ઘસીને બરાબર નવરાવેલો. પછી તો એ બિચારી ખસ અને એનો બધો પરિવાર ગયો તે ગયો ! પછી તો આજની ઘડી ને કાલનો દહાડો !

(" બાળક " માસિકના એક અંકમાંથી સંકલિત)

૮૩—કુષ્ટરોગની અદ્ભુત ચિકિત્સા

એક વકીલ સાહેબને કુષ્ટ–કોઢનો રોગ ઘણીજ ખરાબ રીતે ફૂટી નીકળ્યો, આંગળીઓ ગળવા લાગી, એક આંખ પણ બગડી ચૂકી અને લાચાર બની કામકાજ છોડી એકાંત રહેવાનું તેણે ઘર કરી દીધું. તેને એક દિવસે ફકીર સાથે મેળાપ થઇ ગયો. તે ફકીરે કહ્યું કે હું તને જે ઉપાય બતાવું તે બરાબર તું પાળ કરીશ તો તારો રોગ બિલકુલ મટી જશે. આ ફકીરે બતાવેલો તે તે વકીલભાઇએ અજમાવેલો ઉપાય આ પ્રમાણે હતોઃ—

" પ્રથમ મહિના સુધી જ્યારે પણ કંઇ ખાવું હોય ત્યારે ચણા ખાવા. ચણાને પાણીમાં પલાળી રાખવા ને તે કાચા ખાવા કે શાકીને ખાવા તે તમારી મરજી, ને તરત લાગે તો તે પલાળેલા ચણાનું પાણી પીવું. ચણાના સીવાય કે બીજ કોઇ ચીજ ખાવાની નહિ અને બીજું કંઇ ખાવુંપીવું નહિ.

વકીલ સાહેબે એ પ્રમાણે પ્રથમ ખાન બરાબર કર્યું, ને તેમનો એ વર્ષદરમ્યાન કુષ્ટરોગ મટી ગયો. પછી તો તેમણે બીજા [illegible] આ ઉપાય બતાવવા માંડયો, ને બરાબર લાભ થતો ગયો. [illegible] ઉપાયથી ૬ માણસો સારાં થયાં છે. આ [illegible] નથી, [illegible] ચણા ખાવા ને તેનું [illegible] લાભ બરાબર થાય છે. [illegible]"

૮૪—ચુંબન

[illegible]

પણ જાય છે. શિરમાં દર્દ, ચક્કર આવે છે. ત્રીજા દિવસ પછી આ રોગનાં ઓળાં થતાં જાય છે અને રોગી આ રોગથી ઘણે ભાગે મરતા નથી.

બચવાના ઉપાય

૧ ઉંદરોનો નાશ કરવો. ત્રણથી ચાર ગ્રેન બેરિયમ કાર્બોનેટ લોટની સાથે મેળવી ગોળી બનાવી ઉંદરના દર પાસે મૂકવી જેથી ઉંદરોનો નાશ થાય છે. આવા પદાર્થ સારી રીતે ઢાંકીને રાખવા અને ઉંદરો તેને બગાડે નહિ તેની કાળજી રાખવી.

૨ ઉંદરો જ્યાં મરતા હોય ત્યાં આ રોગથી બચવા માટે તે જગા તાકીદે બદલવી જોઇએ.

૩ મકાનની બારીઓ પર જાળી ચોટાડવી કે નળના મૂળ પર જાળીઓ રાખવી, જેથી ઉંદર ઘરમાં આવી શકે નહિ. ઉંદરના દરમાં કાચના કકડા તથા અક્કલગરો કપડમાં ભરી દરને મજબૂતીથી પૂરી દઇ પ્લાસ્ટર કરી લેવું જેથી ફરી ઉંદરો ત્યાં દર પાડી શકશે નહિ.

૪ જમીનમાં કે મકાનના નીચેના ખંડમાં ન સૂવું જોઇએ. મકાનની દરેક બારીઓ ખુલ્લી રાખવી જેથી પૂરતાં હવા ઉજાસ આવી શકે.

૫ પગમાં મોજાં પહેરવા જેથી તે જીવાણુઓ કરડી શકે નહિ.

૬ મકાન સાફ અને સુઘડ રાખવું જોઇએ; ચૂનાથી ધોળવું જોઇએ.

૭ રોજનાં પહેરવાના વસ્ત્રો તથા ઓઢવા પાથરવાનાં ગાદલાં તડકે સૂકવવા. જીવાણુઓ તાપ અને ચૂનાથી જીવી શકતાં નથી.

૮ મકાનની ચોકડીઓ વગેરે ફીનાઇલથી સ્વચ્છ કરવા જોઇએ.

ઔષધોપચારઃ—પ્લેગથી બચવાને માટે ઘણી દવાઓ નીકળી છે અને તે બાબત ટીકા પણ મ્યુનિસિપાલીટી તરફથી ઘણી કરવામાં આવે છે. પરંતુ એ સર્વ ઉપાયોમાં કેટલાક તો પૂર્ણ તથા અસર કરવાવાળા નથી અને કેટલાક અસહ્ય કષ્ટ આપવાવાળા હોય છે. એને માટે હોમિયોપેથિક દવાઓ આ રોગને રોકવા માટે સર્વથી ઉત્તમ છે. રોગનું આક્રમણ થઈ ગયા પછી પણ આ ઔષધિઓથી જલદીથી આરામ થઈ જાય છે અને મૃત્યુ સંખ્યા ઘટી જાય છે. મુખ્ય મુખ્ય ઔષધિઓ આ છેઃ–ઇગ્નેશિયા (૨૦૦), ટેરન્ટુલા (૨૦૦), કયુબેનસિર્સ (૨૦૦), પ્લેગિનમ (૨૦૦), પેસ્ટિનમ (૨૦૦) વગેરે. આનાથી જરૂર આ રોગ રોકાઈ જાય છે. હજારો મનુષ્યોને આ દવા વહેંચવામાં આવી હતી તેમાંથી હજી સુધી કોઇનું પણ મરણ થયાની વાત સાંભળવામાં આવી નથી. આ ઔષધિઓનો પ્રયોગ કોઇ અનુભવી હોમિયોપેથિક ચિકિત્સકની સલાહ લઇનેજ કરવો જોઇએ. રોગ શરૂ થયા પછી રોગીને જલદીથી અલગ કરી દેવો જોઇએ અને ડોક્ટરને બોલાવીનેજ ઔષધ આપવું જોઇએ. જ્યાં સુધી [illegible] ન આવે ત્યાં સુધીને માટે લક્ષણાનુસાર આ ઔષધ રોગને [illegible] રાખી શકે છે. એકોનાઇટ, બેલાડોના, બ્રાયોનિયા, રસટાક્સ,

૮૭–માથું દુખે છે

(લેખકઃ–શ્રી. રમણલાલ એન્જિનીઅર)

માથાનો દુખાવો, એ શરીરમાં એક કે વધુ જગ્યાએ અવ્યવસ્થા થયાનું ચિહ્ન છે. એ રોગ નથી, પણ શરીરમાં રોગનું અસ્તિત્વ હોવાની લાલ બત્તી છે. શરીરનો કોઇ પણ અવયવ જ્યારે બરાબર કામ કરતો ન હોય, ત્યારે કુદરત દુઃખ, સોજો, ચામડીના દર્દો, સળેખમ, વાયુ અને એવીજ બીજી જે અનેક ચેતવણીઓ મોકલાવે છે, એમાં માથાનો દુખાવો એ એક મુખ્ય ચેતવણી છે.

માથું દુખવાનાં કારણો અનેક હોય છે. ખૂબ ભૂખ લાગી હોય ત્યારે પણ માથું દુખે. માથામાં શરદી લાગે અથવા વધુ પડતા લોહીનો જમાવ થવાથી દુઃખે અને શારીરિક કે માનસિક આઘાત થવાથી પણ દુખે. એ ઉપરાંત કબજીઆત, કાનનું વહેવું, નબળી આંખો, પાંડુરોગ એ બીજાં મુખ્ય કારણો છે. પરંતુ આ બધીયે ફરિયાદો અયોગ્ય પાચનથી અને બરાબર દસ્ત ન થવાને લીધે દૂષિત બનેલા લોહીને કારણે જન્મે છે.

જ્યારે શરીરની અંદર વિજાતીય દ્રવ્ય અતિશય પ્રમાણમાં એકઠું થાય છે અને મલોત્સર્ગના અવયવો મારફતે એનો જોઇતી ઝડપથી નિકાલ નથી થતો, ત્યારે એ વધારાનો ઝેરી કચરો લોહીમાંથી જુદા જુદા અવયવો તરફ જાય છે અને નબળા અવયવોમાં વધુ પ્રમાણમાં એકઠો થાય છે. આ કચરામાંનો જ્યારે કેટલોક કચરો મગજ તરફ જાય છે, ત્યારે તેના ઝેરથી ત્યાંના નાજુક જ્ઞાનતંતુઓ ક્ષોભ પામે છે અને માથામાં વેદના થતી જણાય છે.

માથાના દુખાવાના પણ અનેક પ્રકારો છે. જ્યારે માથાની પાછળી બાજુ દુખાવો હોય ત્યારે એ જ્ઞાનતંતુઓની અશક્તિ, નાક અથવા કાનના વ્યાધિઓ અગર તો મગજના એ ભાગના કોઇ રોગને લીધે હોય છે. કપાળ આગળ અથવા તો માથાની બંને બાજુએ જો દુખાવો હોય તો તે હોજરી, નાનાં આંતરડાં અને કોઠામાં કંઇક અવ્યવસ્થા થઇ છે એ દર્શાવે છે. ખોપરી આગળ કે ખભા ઉપર જો સણકા નાખતા હોય તો તે ગુર્દાના કે ગેરદંડના કોઇ વ્યાધિના પરિણામરૂપ હોય છે.

જ્યારે કોઇ પણ માણસ કાયમી શિરોવેદનાથી પીડાતો હોય છે, [illegible] નું કારણ અતિશય દૂષિત રક્તપ્રવાહ, મગજ ઉપર માંદ

કાઈરાલકા વગેરે.

આ રોગથી બચવાને માટે ઇગનેશિયાબીન દોરાથી બાંધી શરીર પર રાખવું જોઇએ. એ દવાવાળાઓને ત્યાં મળી શકે છે.

ઈગ્નેશિયાબીનઃ—તેનું નામ ગુજરાતીમાં પપીતારોબી છે; જે એક બીયાં જેવો પદાર્થ છે અને દેશી દવાઓ વેચનારને ત્યાં કે ગાંધીને ત્યાં તે મળે છે. પ્લેગના દિવસમાં તેને વચ્ચે કાણું પાડી દોરામાં પરોવી બંને હાથ પર બાંધવામાં આવે છે અને દિવસમાં એક વાર તેને ચાટવામાં આવે છે. આ ઝેરી ચીજ હોવાથી તેને જરાકજ ચાટવું જોઇએ, નહિ તો નુકસાન થશે. આ સખ્ત છે જેથી પડીમાં પલાળી તેને ઊંડ પાડવામાં આવે છે. તેની દવા હોમિયોપેથીમા પણ બની છે; જેનું નામ ઈગ્નેશિયા છે. એ પ્લેગના દિવસોમાં વાપરવામા આવે છે. તે પહેરવાથી અને ચાટવાથી પ્લેગમાં ગુણકારક છે.

("બાગ્યોદય" માસિકના એક અંકમાંથી)

૮૬—બાળકોની રક્ષા

[illegible]

કરવા જોઇએ, જેથી લોહી જૂના અને જમેલા મળનો ઝડપથી નિકાલ કરી શકે. જો કાયમી કબજીઆત હોય તો ઉપવાસની સાથે સાથે એનીમા પણ લેવો જોઇએ. ખોરાક ઉપર આવી ગયા પછી, ખોરાકમાં ચૂલું, ફળ અને ભાજીનું પ્રમાણ છૂટથી રાખવાથી કબજીઆત કુદરતી રીતે જ દૂર થશે. નિયમિત અને પ્રમાણસર વ્યાયામથી સ્નાયુઓ સશક્ત બનશે અને લોહી શુદ્ધ થશે.

એજ રીતે પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવાનું અને રાત્રે સૂતી વખતે સ્વચ્છ હવા મેળવવાનું ભૂલાવું ન જોઈએ. ઉજાગરા અને કોફીસેવન એ બન્ને અનિષ્ટો સાથે સાથેજ આવે છે અને જાય છે પણ સાથે સાથે. ચાલુ કોફીની જગ્યાએ સોયાબીનની કોફી વાપરી શકાય. ભાજીઓના રસ જો યોગ્ય પ્રમાણમાં નિયમિત રીતે લઇ શકાય તો એ કબજીઆત અટકાવવા ઉપરાંત લોહીને શુદ્ધ બનાવવાનું તેમજ શરીરને ક્ષારો અને પ્રજીવકો જેવાં આરોગ્યને માટે અનિવાર્ય તત્ત્વો પૂરાં પાડવાનું કાર્ય બજાવશે.

માથાનો દુખાવો—પછી ભલેને એ મને એટલો હળવો હોય, દર્શાવે છે કે શરીરમાં કંઇક અવ્યવસ્થા થઈ છે અને એને વખતસર સુવ્યવસ્થિત કરવું જોઇએ. આ સુવ્યવસ્થા સાદા, સોંઘા અને નિર્ભય કુદરતી ઇલાજોથીજ લાવી શકાય છે. શરૂઆતમાં ક્ષણિક ફાયદો બતાવતી, પણ સરવાળે ભયંકર પરિણામો આપતી અને જ્ઞાનતંતુઓને ઢીલાઢસ કરી નાખી કુદરતના ચેતવણીના માર્ગો રૂંધી નાખતી ફરેબી દવાઓથી સાવધ રહો.

કસરત, ખોરાક, પાણી, પ્રકાશ અને હવા એ પાંચ મોટામાં મોટા અશ્વિનીકુમારો છે. કોઇ પણ વ્યાધિ કે વેદના ઉપર એમની સારવાર નિષ્ફળ નીવડતી નથી.

(વૈશાખ ૧૯૯૪ના "કુમાર" માસિકમાંથી)

લોહીનું ઊંચું દબાણ અથવા તો શરીરમાંની કોઇ યાંત્રિક અડચણ હોય છે. કેટલાક લોકોને શિરોવેદનાના હુમલા અવારનવાર આવે છે. આ ફરિયાદના મૂળમાં કબજિયાત, અપચો, કલેજાની શિથિલતા, પૂરતી ઊંઘનો કે ચોખ્ખી હવાનો અભાવ, અતિશ્રમ, અતિ ચિંતા અને અતિશય કોફીસેવન જેવાં કારણો હોય છે. આધાશીશીનું કારણ શરીરની એકજ બાજુ એકઠો થએલો વધુ પડતો મળ હોય છે.

ઉપર દર્શાવ્યા ઉપરાંત પણ માથાના દુખાવાના બીજા કેટલાક પ્રકારો છે. પણ એ સૌનું મૂળ જો તપાસીએ તો એ જણાયા વિનાય નહિ રહે કે અકુદરતી રહેણીકરણીને લીધે શરીરમાં એકઠા થએલા હોય અને વિષ આ ફરિયાદને માટે જવાબદાર છે.

આ ફરિયાદ 'મટાડવા' માટે ઍસ્પિરિન જેવી ઝેરી દવાઓ વાપરવી એનાથી વધારે મૂર્ખાઇભરેલું બીજું શું હોઇ શકે ? કેમકે લીધે ઝેરમાં ઝેર ઉમેરાય છે અને શરીર ઉપર બમણો બોજો પડે છે. બળેલા અને સુધરેલા લોકોનું કેવું અજ્ઞાન છે. ઍનેલ્ગિક અને સેલિસ્લાઇલિક ઍસિડોના નિકટનાં તે બંને છે. સેલિસ્લાઇલિક ઍસિડજ મુખ્યપણે ઍસ્પિરિનના બાંધકામોના ઝેરોના નાશ માટે જવાબદાર હોય છે.

[illegible]

[illegible]

નાગીનીનાં પાન સાથે લેવી. આ પ્રમાણે સતત એક માસ લેવાથી
જમે તેટલું જૂનું દર્દ હશે તો પણ મટી જશે. દવા શરૂ કર્યા અગાઉ
એક સારો જુલાબ લેવો અને પેશાબ તપાસરાવી તેમાં આકરનું પ્રમાણ
કેટલું જમ છે તે નક્કી કરી લેવું. એક માસ લીધા પછી ફરીથી
પિશાબ તપાસરાવવો, તો તેમાં જરૂર ફાયદો થયાનું જણાઈ આવશે.

આ દવા ચાલુ હોય તે દરમિયાન ખોરાકમાં માત્ર જવની ભાખ-
રી, પાલાભાજી, બદામની પુરી, સાકરના બદલે સેકેરીન અને મીઠાશ
વગેરેનો ખોરાક લેવો.

હું કોઇ વૈદ્ય કે ડોકટર નથી, મારો આ ધંધો નથી. હું તો
શ્રીમાન ગાયકવાડ સરકારની અમરેલી પ્રાંતની જેલનો જેલર છું.
પરંતુ મને દેશી વનસ્પતિના ગુણદોષ જાણવાનો શોખ હોવાથી આવા
અખતરા કરી જોઉં છું. તેમ કરતાં આ વનસ્પતિની આવી ઉપયો-
ગીતા મને જણાઇ આવવાથી તેની પૂરેપૂરી ખાત્રી કર્યા પછી જાહે
જનસમાજ આગળ રજૂ કરી છે.

(૧૦ ઓકટોબર ૧૯૩૭ ના " મુંબઇ સમાચાર " સાપ્તાહિકમાંથી

૮૯-મધુમેહ

(લેખકઃ-શ્રી. સત્યેન્દ્રનાથ વૈદ્યરાજ, આયુર્વેદાચાર્ય).

યહ ધની પુરુષોં કા રોગ હૈ, નિર્ધનો કા નહીં. પરિશ્રમ ન
કરને, બ્રહ્મચર્ય સે ન રહને ઔર અપથ્ય આહાર-વિહાર આદિ
કારણોં સે આજકલ ઇસ રોગ કી વૃદ્ધિ દ્રવ્યવાન્ પુરુષોં ઔર અ-
ધિક પઢેલિખે લોગોં મેં અધિકતા સે હો રહી હૈ. યહ રોગ જબ
કિસી પુરુષ કો હો જાતા હૈ, તબ શનૈઃ શનૈઃ ઉસકે શરીર, સ્વાસ્થ્ય,
સુખ ઔર દ્રવ્ય કા નાશ કર દેતા હૈ. આજકલ લોગોં કો ઇસ દુ
રોગ સે છુટકારા પાના બડા કઠિન હો રહા હૈ. હમ ઇસ લેખ મે
ઇસ રોગ કા કારણ, લક્ષણ આદિ બતાકર ફિર ઉસકે દૂર કરને
કુછ અનુભવ સિદ્ધ શાસ્ત્રીય પ્રયોગ બતાએંગે. આશા હૈ, પા
ઇસસે લાભ ઉઠાવેંગે ઔર ઇસ રોગ કો દૂર કરને કે લિએ વિ
અપવિત્ર ઔષધિયોં મેં દ્રવ્ય ન ફેંક કર શુદ્ધ સ્વદેશી ઔષધિ
કા પ્રયોગ કર અપને પૂર્વજોં કા આદર કરના સીખેંગે.

મધુમેહ હોને કે કારણ

જો લોગ શારીરિક પરિશ્રમ નહીં કરતે, દિન મેં સોતે,
રાત મેં આલસ્ય અધિક રખતે, અતિ ઠંડે, ચિકને, મીઠે, ચરબી

૮૮–મીઠી પેશાબનો રોગ

(લેખકઃ–શ્રી. જટાશંકર રઘુનાથજી)

મધુનાશિની નામથી ઓળખાતી વનસ્પતિના વેલા સુરત–નવસારી–દહાણું વગેરે સ્થળોના જંગલોમાં થાય છે. તેના બે ચાર પાન ખાઇએ અને પછી તરત સાકર ખાવામાં આવે તો સાકરની મીઠાશ બિલકુલ જણાતી નથી, બલકે માટી ખાતા હોઇએ તેવું લાગે છે.

આ વનસ્પતિ મીઠી પેશાબના દર્દ ઉપર અજમાવી ખાત્રી કર્યા બાદ આ વસ્તુ જનસમાજને ઉપયોગી થાય તેવી દૃષ્ટિથી નીચે પ્રમાણે દર્દીકત રજૂ કરું છું:—

મીઠી પેશાબનું દર્દ ખાસ કરીને આળસુ જીવન ગાળનાર, મિષ્ટાન્નના શોખીન, અનિયમિત વિષયી અને મગજમારીનું કામ કરનારાઓને વધારે થાય છે. તે લાંબી મુદત સુધી મટતું નથી, કેટલું જીવ નહિ પણ ઘણું ખરું આખો તો જીવલેણ નીવડે છે.

[illegible]

બતીત કરતે હૈં. અધિક પરિશ્રમ કરને સે ઉનકી જઠરાગ્નિ તીવ્ર રહતી હૈ, જિસસે ખાયા-પીયા આહાર ઠીકઠીક પરિપાક હોકર શરીર કા યથોચિત પાલન કરતા હૈ. ઉનકા શરીર પ્રમેહ, મન્દાગ્નિ, મેદવૃદ્ધિ આદિ રોગોં કા શિકાર નહીં બનતા. ઠીક ઇસકે વિપરીત દ્રવ્યવાન્ (ધની-રઇસ) લોગ, જિનકો કિસી પ્રકાર કે અધિક પરિશ્રમ કિયે બિના હી દ્રવ્ય કી ખૂબ પ્રાપ્તિ હોતી હૈ, ઉનકો આરામપૂર્વક રહને, શારીરિક પરિશ્રમ (વ્યાયામ) ન કરને, ભોગ-વિલાસ મેં લગે રહને, બ્રહ્મચર્યપૂર્વક ન રહને ઔર નાના પ્રકાર કે સ્વાદિષ્ટ મેદવર્ધક ઔર કફકારક ભોજન કરને આદિ કારણોં સે મન્દાગ્નિ, મેદવૃદ્ધિ, પ્રમેહ-મધુમેહ પ્રભૃતિ રોગ હો જાતે હૈં.

ક્યા પ્રમેહ પૈતૃક ભી હોતા હૈ ?

પ્રમેહ રોગ દો પ્રકાર સે હોતા હૈ-એક અપથ્ય આહાર-વિહાર આદિ કારણોં સે, જૈસા કિ હમ પહલે લિખ ચૂકે હૈં, દૂસરા સહજ અર્થાત્ માતા-પિતા કે વીર્ય દોષ સે. યદિ માતા-પિતા દોનોં મેં સે કિસી એક કો અથવા દોનોં કો પ્રમેહ (મધુમેહ) રોગ હો તો ઉસ રોગ કી હાલત મેં ઉનસે જો બાળક ઉત્પન્ન હોગા, ઉસકે જન્મ સે પ્રમેહ રોગ હોગા; ઇસ જન્મ સે હુએ પ્રમેહ રોગ કો " સહજ પ્રમેહ " કહતે હૈં. પ્રમેહી (પ્રમેહ રોગ વાલે) અથવા મધુમેહી (મધુમેહ રોગ વાલે) પુરુષ સે જો સન્તાન ઉત્પન્ન હોતી હૈ, ઉસકો વીર્યદોષ કે કારણ જન્મ સે હી પ્રમેહ રોગ હોતા હૈ. ઐસી સન્તાન જિસકો જન્મ સે પ્રમેહ હો, નિરુત્સાહી, ભીરુ, અલ્પવીર્ય, અલ્પાયુ ઔર અત્યંત દુર્બલેન્દ્રિય હોતી હૈ. ઉસ " સહજ પ્રમેહી " રોગી કા જન્મ હી સદા ઔષધિ ખાને મેં વ્યતીત હોતા હૈ. ઉસકો પ્રાયઃ અજીર્ણ, અગ્નિમાન્દ્ય, દુર્બલતા, મસ્તિષ્ક-વિકાર, નેત્રદોષ, હૃદ્રોગ ઔર વીર્યદોષ બને રહતે હૈં. દેશ મેં આજકલ કિસી પ્રકાર કી સન્તાન કી કમી નહીં હૈ. યહી કારણ હૈ કિ અબ નિર્બલ પુરુષ જાતિ કી આયુ, બલ, બુદ્ધિ આદિ સભી કા હ્રાસ હો રહા હૈ.

મધુમેહ કે પ્રારંભિક લક્ષણ

જિસ પુરુષ કો મધુમેહ રોગ હોને વાલા હોતા હૈ, વહ ચલને કી અપેક્ષા ઠહરને કી ઇચ્છા કિયા કરતા હૈ, ઠહરને (ખડે હોને) પર બૈઠને કી ઇચ્છા કરતા હૈ, બૈઠે રહને સે લેટના ચાહતા હૈ ઔર લેટને સે સો જાને કી ઇચ્છા રખતા હૈ. ઇસકે અતિરિક્ત હાથ, પૈર, મસ્તિષ્ક મેં વિશેષ કમજોરી માલૂમ હોતી; મૂત્ર બાર-બાર આતા; મૂત્ર મેં ચીંટિયાં લગતીં; શરીર મેં આલસ્ય અધિક રહતા; પસીના જરા કામ કરને પર આ જાતા; ગલા, તાલુ ઔર મુંહ સૂખતે; પ્યાસ અધિક લગતી; ઠંડી ચીજોં કી વિશેષ લાલસા રહતી,

વાલે આહાર કા અધિક સેવન કરતે હૈં; દહી, ગ્રામ્ય જીવોં (ભેડ, બકરી આદિ) કા માંસ, ઔદક જીવોં (જલચર જીવોં–મછલી, કછુઆ, ઘોંઘા, સીપી, કેકડે આદિ) કા માંસ ઔર આનૂપ (જલવાલે દેશ કે પ્રાણિયોં જૈસે–હંસ, સારસ, બતખ આદિ) જીવોં કા માંસ વિશેષ તોર સે ભક્ષણ કરતે હૈં; નવીન અન્ન, ગુડ–ખાંડ આદિ કા અધિક સેવન કરતે હૈં; દિન–રાત આરામ સે ગદ્દી–તકીયોં પર લેટે, બૈઠે અથવા પડે રહતે હૈં ઔર ખૂબ સોતે હૈં; ઉન લોગોં કા કફ દૂષિત હોકર મેદ (ચરબી), માંસ, મજ્જા (હડ્ડી કી મીંજ) ઔર લસીકા, ઇન ધાતુઓં કો દૂષિત કર મૂત્રવાહી સ્રોતોં કે દ્વારા વસ્તિસ્થાન (મૂત્રસ્થાન) મેં લાકર પ્રમેહ રોગ ઉત્પન્ન હોતા હૈ.

પ્રમેહ હોને પર જો લોગ ઉપર્યુક્ત કારણોં સે બાજ નહીં આતે ઔર ઉચિત ઔષધિ તથા પથ્યાપથ્ય કા સેવન નહીં કરતે, ઉનકો આગે ચલકર યહી પ્રમેહ કી જગહ ભયંકર " મધુમેહ " રોગ હો જાતા હૈ. પ્રારંભ મેં " મધુમેહ " કિસી કો નહીં હોતા, કિન્તુ પ્રમેહ રોગ હી હોતા હૈ. જબ કિસી કો પ્રમેહ હો જાતા હૈ ઔર વહ પ્રમેહ રોગ કો નાશ કરને વાલી ઉચિત ઔષધિ ઔર પથ્યાપથ્ય પર ધ્યાન નહીં દેતા, બલ્કિ પ્રમેહ કો બઢાને વાલે આહાર–વિહાર કા હી વિશેષ સેવન કરતા હૈ, તબ પ્રમેહ રોગ શરીર મેં જડ પકડ લેતા હૈ ઔર ઉસીસે કુછ કાલ બાદ " મધુમેહ " રોગ હો જાતા હૈ. શાસ્ત્રો મેં લિખા હૈ –

> सर्वे एव प्रमेहास्तु कालेनाऽप्रतिकारतः ।
> मधुमेहत्वमायान्ति तदाऽसाध्या भवन्ति हि ॥

અર્થાત્—" સમય પર ઉચિત ચિકિત્સા ન કરને સે સબ પ્રકાર કે પ્રમેહ કુછ કાલ બાદ " મધુમેહ " હો જાતા હૈ, ઔર " મધુમેહ " અસાધ્ય હોતા હૈ. "

નિર્ધનોં કો પ્રમેહ (મધુમેહ) કયોં નહીં હોતા ?

[illegible]

ઇસ રોગ કે દૂર કરને વાલી જૈસી અમોઘ ઔષધિયાં આયુર્વેદીય ચિકિત્સા-પ્રણાલી મેં હૈં, વૈસી કિસી ભી અન્ય ચિકિત્સા પ્રણાલી મેં અભી તક નહિં હૈ. મૈં અપને અનુભવ સે કહતા હું કિ મધુમેહ મેં આયુર્વેદીય ઔષધિયાં જો વિશુદ્ધ સ્વદેશી હૈં ઔર જિનકા પ્રભાવ સ્થાયી હોતા હૈ, ઉનકે સામને વિલાયતી 'ઇન્સ્યૂલિન' આદિ ઔષધિયાં, જો પ્રાણિયોં કે કલેજેસ્થાન સે નિકાલી જાતી હૈં, અકિંચન હૈં. મધુમેહી રોગી યદિ આયુર્વેદીય ઔષધિયોં કો પથ્યપૂર્વક કુછ કાલ તક લગાતાર સેવન કરેં તો ઉનકા રોગ નિશ્ચય હી આરામ હો જાતા હૈ, યહ બિલકુલ યથાર્થ બાત હૈ. મૈંને ઐસે અનેક મધુમેહી રોગિયોં કો રોગમુક્ત કિયા હૈ, જો બહુત સમય સે યુરોપ અમેરિકા આદિ દેશોં કી બની "ઇન્સ્યૂલીન" "જમ્બોલન" આદિ પેટેન્ટ અપવિત્ર ઔષધિયોં કો સેવન કર રહે થે. ઐસે રોગિયોં કો, જિનકો મધુમેહ રોગ બહુત સમય સે હો, ઔર ઇસ રોગ કો દૂર કરને કે લિયે ઉન્હોંને બહુત રૂપયા ખર્ચ કિયા હો, પરંતુ ફિર ભી ઇસ ભયંકર રોગ સે છુટકારા ન મિલા હો, ઉનકે લિયે હમ આગે કુછ અનુભવ સિદ્ધ પ્રયોગ લિખતે હૈં. આશા હૈ સ્વદેશ-પ્રેમી તથા વિચારશીલ રોગી પુરુષ યુરોપ અમેરિકા આદિ દેશોં કી બની અપવિત્ર ઔષધિયોં કો ત્યાગ કર, અપને પ્રાચીન ઋષિ-મુનિયોં કી અનુભવ-સિદ્ધ શાસ્ત્રીય ઔષધિયોં કો સેવન કર ધન-ધર્મ ઔર શરીર કી રક્ષા કરેંગે.

(૧) ગુડમાર બૂટી ૩ માશા, ઉત્તમ ખાલી ડેઢ માશા, ઇન્દ્રદરડી ૧ માશા, કાલી મિર્ચ ૧૧ દાનેઃ-ઇન સબ ચીજોં કો મિલા કર ભાંગ કી તરહ સિલ પર બારીક પીસ કર ઠંડાઇકી તરહ એક પાવ (૨૦ તોલા) જલ મેં છાન કર કેવલ પ્રાતઃકાલ નિત્ય પીના ચાહિએ. યદિ રોગ અધિક પુરાના હો તો પ્રાતઃ સાયં દોનોં સમય ઉપર લિખી માત્રા મેં ઔષધિયાં ઘોટ છાન કર પીના ચાહિએ. જબ તક લાભ ન હો તબ તક ઇસકા સેવન કરતે રહેં ઔર આગે બતલાયે હુએ પથ્ય કા ભી પૂર્ણતયા પાલન કરે.

(૨) "વસન્ત કુસુમાકર રસ" દો-દો અથવા ચારચાર રત્તી પ્રાતઃ સાયં છોટી મકખી કા મધુ (શહદ) ૩ માશા ઔર જિલોય કા રસ ૧ તોલા મેં મિલા કર સેવન કરના ચાહિએ; અથવા કેવલ શુદ્ધ મધુ (અસલી શહદ) મેં મિલા કર સેવન કરેં. યહ પ્રમેહ ઔર મધુમેહ કે લિએ અત્યન્ત મૂલ્યવાન અવ્યર્થ મહૌષધિ હૈ. ઇસકે સાથ આગે લિખે પથ્ય કા ધ્યાન રખના જરૂરી હૈ.

(૩) અસલી શુદ્ધ સત્ત્વ શિલાજીત-ચાર ચાર રત્તી અથવા આઠ આઠ રત્તી પ્રાતઃકાલ ઔર સાયંકાલ (રાત્રિ) કો એક બાર

શરીર મેં ચિકનાપન વિશેષ માલૂમ હોતા; મુખ, ગલા, જીભ ઔર દાંતો મેં મેલ કી અધિક ઉત્પત્તિ હોતી ઔર અધિક નખ (નાખૂન) તથા બાલોં કી વૃદ્ધિ વિશેષ હોતી—યે લક્ષણ ભી પ્રકટ હોતે હૈં. જબ યે લક્ષણ ઉત્પન્ન હોં તબ જાન લેના ચાહિએ કિ મધુમેહ હો રહા હૈ.

મધુમેહ રોગ બહુત બુરા હૈ. ઇસકા અચ્છા હોના બડા કઠિન હૈ. જબ મધુમેહ કે પ્રારંભિક લક્ષણ પ્રકટ હોં, તભી ઇસકી ચિકિત્સા કરા લેની ચાહિએ, પીછે બહુત દ્રવ્ય ખર્ચ કરને પર ભી વહ આરામ નહીં હોતા. જબ યહ રોગ શરીર મેં પૂરી તરહ સે જડ જમા લેતા હૈ, તબ ઇનસે અનેક પ્રકાર કે ઉપદ્રવ ખડે હોતે હૈં. ઉન ઉપદ્રવોં સે બચના રોગી કે લિએ અત્યંત કઠિન હી નહીં, કિન્તુ અસંભવ હૈ. યહ સન્તાન મેં પહુંચને વાલા રોગ હૈ, ઇસલિએ બુદ્ધિમાન લોગ પ્રથમ તો ઇસ રોગ કો અપને શરીર મેં હોને નહીં દેતે, યદિ કદાચિત્ હો ભી જાય તો ઉપયુક્ત ઉપાય કર શરીર કી રક્ષા કરતે હૈં.

મધુમેહ કે લક્ષણ

મધુમેહ મેં પ્રારંભિક લક્ષણ તો હોતે હી હૈં, પરન્તુ ઉનકે અતિરિક્ત નિમ્નલિખિત લક્ષણ ઔર પ્રકટ હોતે હૈં —

[illegible]

મધુમેહ કે [illegible]

શાક; આમ, અંગૂર, અનનાસ, અમરૂદ, સેબ, સન્તરા, મીઠા નીંબૂ, ખટા નીંબૂ(બિજોરા) આદિ સમયાનુસાર ફલ સેવન કરને ચાહિએ.

ગાયકા ઘી, ગાય-બકરી કા ધારોષ્ણ દૂધ, યદિ ધારોષ્ણ ન મિલે તો ગરમ કર ઠંડા કિયા હુઆ દૂધ પિયેં; પરંતુ દૂધ મેં મીઠા બિલકુલ ન ડાલેં; યદિ બિના મીઠા ડાલે ન પિયા જાય તો મધુ (શહદ) અથવા મિશ્રી બહુત કમ માત્રા મેં મિલા સકતે હૈં.

મસાલોં મેં—હલ્દી, ધનિયા, જીરા, હીંગ, કાલીમિર્ચ (લાલ મિર્ચ નહીં) લૌંગ, બડી ઇલાયચી, દાલચીની, સેંધા નમક (સાંભર નહીં) પ્યાજ, લહસુન, મેથી, અદરક, સોંઠ આદિ કમ માત્રા મેં સેવન કિયે જા સકતે હૈં.

વ્યાયામ—વ્યાયામ ઇસ રોગ મેં વિશેષ લાભદાયક હૈ. પ્રાતઃ સાયં ભ્રમણ કરના, દૌડના, દંડ બૈઠક કરના, તૈરના, કુશ્તી લડના, મુગ્દર હિલાના, આસન કરના આદિ દેશી વ્યાયામોં મેં સે જો જિસકે અનુકૂલ પડે અવશ્ય કરના ચાહિએ.

અપથ્ય—ગુડ ખાંડ આદિ મિઠાઇ, બાજાર મિઠાઈ, અતિ રસીલે, ખારી, સડે દુર્ગંધિત પદાર્થ; પરિશ્રમ (વ્યાયામ) ન કરના; સદા આરામ સે બડે તકિયોં પર પડે રહના; દિન મેં સોના; નયે ગેહૂં, જૌ, ચના, ચાવલ આદિ અન્ન ખાના, દહી, છાછ, રાયતા, આમકી ખટાઇ આદિ ખટે પદાર્થ; ચાય-શરાબ પીના, માંસ-અંડે-શોરબા (માંસ રસ) ખાના-પીના; મછલી ખાનાં; અતિ સ્ત્રી પ્રસંગ કરના પ્રભૃતિ બાતેં મધુમેહી રોગી કો સદા ત્યાગ દેની ચાહિએ.

જો લોગ ઉપયુક્ત બાતોં કા સદા ધ્યાન રખ કર હમારી બતાઇ હુઈ ઔષધિયોં કા સેવન કરેંગે, ઉનકો મધુમેહ સે છુટકારા મિલ કર આરોગ્ય પ્રાપ્ત હોગા. (ઓકટોબર ૧૯૩૪ ના "ચાંદ" માસિકમાંથી)

ગાય કે ધારોષ્ણ (તત્કાલ દુહે હુએ) દૂધ મેં મિલા કર સેવન કરના ચાહિએ. શિલાજીત હી અકેલી એક ઐસી ઔષધિ હૈ, જીસકા યદિ લગાતાર સેવન પથ્યપૂર્વક કિયા જાય, તો મધુમેહ કદાપિ શરીર મેં રહે હી નહીં. સાથ હી શરીર મેં બલ, પરાક્રમ તથા વીર્ય કી બુદ્ધિ ઔર પુષ્ટિ હોકર આયુ કી વૃદ્ધિ હોતી હૈ. શિલાજીત અસલી હોના ચાહિએ, નકલી નહીં. આજકલ અસલી શિલાજીત કે નામ પર નકલી શિલાજીત લેકર લોગ બહુત ધોકા ખા રહે હૈં. અસલી શિલાજીત હી ગુણકારી હોતી હૈ, નકલી નહીં. જો લોગ શિલાજીત કા અથવા શિલાજીત મિશ્રિત ઔષધિ કા સેવન કરના ચાહેં, ઉન્હે ચાહિએ કિ યોગ્ય વૈદ્યરાજ કે યહાં સે અથવા વિશ્વસનીય આયુર્વેદીય ઔષધિ વિક્રેતાઓં કે યહાં સે મંગા કર સેવન કરેં. ઉસકે સેવન મેં પથ્ય ભી પૂરી તરહ સે કરના ચાહિયે.

(૪) "ચંદ્રપ્રભા વટી" (ચંદ્રપ્રભા ગુગ્ગુલુઃ) કા પ્રયોગ ભી અત્યુત્તમ હૈ. ઉસકે લગાતાર પથ્યપૂર્વક સેવન કરને સે મધુમેહ રોગ નિશ્ચય હી આરામ હોતા હૈ. યોગ્ય વૈદ્યરાજોં કે યહાં યહ ઔષધિ મિલ જાતી હૈ. ઉનસે લેકર પ્રમેહી અથવા મધુમેહી રોગિયોં કો સેવન કરના ચાહિએ ઔર પૂર્વોક્ત પથ્ય કા પાલન ભી કરના ચાહિએ.

ઇનકે સિવાય ઔર ભી ઔષધિયાં હૈં, જો મધુમેહ મેં લાભદાયક હૈં, પરંતુ હમ ઉન સબકો યહાં લિખ કર પાઠકોં કો ભ્રમ મેં નહીં ડાલના ચાહતે. હમને ઉપર વહી ઔષધિયાં લિખી હૈં, જિનસે હમને સૈકડોં પ્રમેહી ઔર મધુમેહી રોગિયોં કો આરોગ્ય લાભ કરાયા હૈ. યે સાક્ષીય ઔષધિયાં હૈં [illegible] કે લિયે હાનિ કી તો કહીં સંભાવના હી નહીં હૈ

મધુમેહ મેં પથ્યાપથ્ય

[illegible]

એણે એ ગંદો પદાર્થ કૂતરાઓનાં શરીરમાં ઈન્જેક્શન વાટે દાખલ કર્યો અને એના પરિણામો પણ એવાંજ ભયંકર આવ્યાં. એણે એનું રાસાયનિક પૃથક્કરણ કર્યું ત્યારે માલૂમ પડ્યું કે એમાં-ના વિજાતીય દ્રવ્યના સંરક્ષક તરીકે ટ્રીકરેસોલ નામનો પદાર્થ વાપરવામાં આવ્યો હતો. એ એક કામરની બનાવટ છે. એમાં અડધો ટકો કારબોલીક એસીડ હોવાથી મોટા માણસને ઓછું નુકસાન કરે છે પણ નાના બાળકની કુમળી કરોડમાં દાખલ કરવાથી એ એક જીવલેણ ઝેરનું કામ કરે છે.

આ બધો અણગમતો પુરાવો એણે જ્યારે રજૂ કર્યો ત્યારે તબીબી વડેરાઓએ એમની હંમેશની ટેવ મુજબ આ બધું દબાવી દીધું અને પ્રજાને આને વિષે કશુંજ જાણવા દીધું નહિ.

ઈ. સ. ૧૯૧૨ ની સાલમાં યુટીકા શહેરમાં, ખ્રિસ્તી યુવકસંઘના આશ્રય હેઠળ મિ. ક્રેડશોએ એક ભાષણ આપ્યું, એમાં એણે "ફ્લેકસનર રસી"ને નામે ચાલતી લબાડી ઉપર પ્રકાશ ફેંક્યો. તે વખતે શ્રોતાઓમાંનો એક ડાક્તર, જે શહેરના આરોગ્ય ખાતાનો પ્રમુખ હતો, એ ઊભો થયો અને એણે જાહેર કર્યું કે તમારા આક્ષેપો સાવ ખોટા છે. આ ચમત્કારિક રસીને પ્રતાપે તો અમે મેનીનજાઈટીસનું મરણ પ્રમાણ ૨૦ ટકા ઉપર આણી દીધું છે. મિ. ક્રેડશોને એ શહેર માટે કશી માહિતી ન હોવાથી, એકદમ જવાબ આપવાને બદલે પૂરતી તપાસ કરીને જવાબ આપવાનું નક્કી કર્યું. બીજે દિવસે એ આરોગ્યખાતાની કચેરીમાં ગયો અને ત્યાં આગળ એ સંસ્થાના પ્રમુખે પોતાના હસ્તાક્ષરમાં જે અહેવાલ લખ્યો હતો તે તપાસ્યો. એ તપાસતાં જણાયું કે ઇ. સ. ૧૯૧૧ માં એ શહેરમાં સેરેબ્રોસ્પાઇનલ મેનીન્જાઇટીસના ૨૪ કેસો થયા હતા! ફક્ત ૧૦૦ ટકાજ મરણ પ્રમાણ હતું!! આમ એ શહેરમાં એ વર્ષમાં, "ફ્લેકસનર રસી" ના પ્રતાપે એક પણ દર્દી બચ્યો નહોતો. આ રસીની નિષ્ફળતા સિદ્ધ થઇ હોવા છતાં સ્વાર્થસાધુ તબીબ મંડળો ભાડૂતી લેખકો પાસે એને વિષે તદ્દન જૂઠેજૂઠાં પુસ્તકો લખાવી મોટા પાયા ઉપર પ્રચારકાર્ય કરી રહ્યાં હતાં.

"ન્યુયોર્ક ટાઇમ્સ" નામના વર્તમાનપત્રના ૭મી મે, ૧૯[illegible] ના અંકમાં એક સ્પાઇનલ મેનીનજાઈટીસનો કેસ જે ડો. ફ્લેકસનરની રોકફેલર ટ્રીટમેંટ નીચે હતો, એનું વર્ણન છપાયું હતું. ચોર્ટ શહેરનો એક બાર વર્ષની ઉંમરનો વિલિયમ ચેઝ નામનો નિશાળીઓ સ્પાઇનલ મેનીનજાઇટીસથી પટકાઇ પડ્યો હતો. એ બાદોશ ડાક્તરોએ પ્રતિબંધક રસી મૂકી અને એને લીધે [illegible] દર્દી બચી ગઇ. આ અદ્ભુત ઘટનાનું વર્ણન અમેરિકાનાં [illegible]

૧૦—મેનીનજાઈટીસનો રોગ

(લેખકઃ—શ્રી રમણલાલ એન્જિનીઅર)

અમેરિકાના તેલના ઉદ્યોગના રાજા જોન ડી. રોકફેલરની નાની પૌત્રીને એક વાર મેનીનજાઈટીસનો રોગ થયો અને એ મરણ પામી. રોકફેલરે પોતાના દાનનો પ્રવાહ કેવળ વિદ્યાપીઠો અને પુસ્તકાલયો તરફ વાળવા ઉપરાંત દાક્તરી વિદ્યાની શોધખોળ તરફ પણ વાળ્યો. જેથી 'વિદ્વાન' દાક્તરો એકઠા થઈને આ રોગનું જંતુ શોધી કાઢે અને રોગનાં કારણ સમજી લઈને એના સાચા નિવારણની શોધ પ્રજા પાસે રજૂ કરે.

આ મહાબારત કાર્ય પાર પાડવા માટે દાક્તરી વિદ્યાની શોધખોળ માટે એક જબરી સંસ્થા સ્થાપી અને એનું સુકાન ફ્લેક્સનર નામના એક પ્રસિદ્ધ ડોક્ટરને સોંપ્યું. થોડાજ વખતમાં એ સંસ્થામાંથી એક અગત્યનું [illegible] ધર્મ કે [illegible] પ્રાણીઓ અને [illegible] જંતુના વાહકાપણાની ડોક્ટરના હાથમાં એક [illegible] આવી તેમાં તે મેનીનજાઈટીસ રોગનો [illegible] ઉકેલ છે મેનીનજાઈટીસ 'રેલી' જાતના [illegible] ડુકરોને [illegible] દુનિયા [illegible] પ્રસરી ગયા. [illegible] એક [illegible].

[illegible]

આ રસી વિષે અત્યાર સુધી એકઠી થયેલી માહિતીથી એવડક કહી શકાય કેઃ—

(૧) એનાથી મેનીન્જાઈટીસ અટકતો નથી.

(૨) એનાથી મેનીન્જાઇટીસ મટતો નથી.

(૩) બહુ નાના બાળકો માટે એ જોખમરૂપ છે.

(૪) એનાથી મેનીન્જાઈટીસનું મરણપ્રમાણ વધ્યું છે.

(૫) એને વિષેની સાચી માહિતી દાક્તરો એમની પ્રતિષ્ઠાને ધોકો ન લાગે એટલા માટે દબાવી રાખે છે

(૬) લોકોને આ રોગનો અતિશય ડર છે. દાક્તરો આ ડરનો દુરૂપયોગ કરે છે.

(૭) શીતળા, ટાઇફોઇડ, ક્ષય અને કોલેરા જેવા રોગોની રસીઓ પેઠે આ એક રોગવર્ધક રસી હોવા છતાં, એનાથી થતી આવકને લીધે દાક્તરો અને એમના ભાડૂતી લેખકો જાણીબૂજીને એને વિષે હડહડતાં જૂઠાણાં ફેલાવે છે અને બેઠા બેઠા અનેક અદ્ભુત વાતો જોડી કાઢે છે.

જે લોકોને મેનીન્જાઈટીસના કારણ વિષેજ ભાન નથી, તેઓ એનો "રામબાણ ઉપાય" શી રીતે શોધી શકે એજ સમજ શકાતું નથી !

હવે આપણે આ રોગનાં સાચાં કારણો અને અટકાવ વિષે વિચાર કરીએ. નિસર્ગોપચારના વિજ્ઞાનથી જે લોકો થોડા ઘણા પણ માહિતગાર છે. તેઓ સારી રીતે જાણે છે કે રોગ માત્રનું કારણ વિજાતીય દ્રવ્ય છે. પણ આ વિજાતીય દ્રવ્યનો શરીરમાં સંચય શી રીતે થાય છે ? સામાન્ય નિયમ તરીકે એમ કહી શકાય કે બળવાન દેહ એ નીરોગી દેહ હોય છે. શરીરમાં જ્યારે પૂરતા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ હોય છે, ત્યારે એનું આખુંયે તંત્ર સુવ્યવસ્થિત રીતે ચાલે છે. પણ બેદાકુ જિંદગી, ખરાબ ખોરાક, ઉજાગરા, વ્યસનો, ચિંતા અને ભયથી જીવનશક્તિ ધીમે ધીમે પણ ચોક્કસ રીતે ઘટે છે, કારણકે જીવનશક્તિના ઉત્પાદન કરતાં વ્યય વધી પડે છે. જ્યારે આવું બને છે ત્યારે અશક્તિ ઘર કરે છે.

આવી રીતે શક્તિ ઘટવાથી શરીરના મળની યોગ્ય રીતે નિકાલ થતી નથી અને ધીમે ધીમે શરીરમાં કચરાનો જમાવ થાય છે. આ કચરાને નિસર્ગોપચારકો વિજાતીય દ્રવ્યને નામે ઓળખે છે. શરીરની સૌ ક્રિયાઓમા નડતર કરતો આ કચરો કુદરત અનેક રીતે બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે. શરદી, સળેખમ, ખાંસી, તાવ, ઓરી, અછબડા, શીતળા, લાલ તાવ, ડીપ્થેરીઆ આ બધી અને આવી અન્ય માંદગીઓ દ્વારા આ કચરો શરીરની બહાર ફેંકાઈ જઇને

પરદેશનાં બીજાં પત્રોમાં પણ છપાયું હતું.

આ કિસ્સા સંબંધી ત્યારે સાચી હકીકત મેળવવાનો નિસર્ગોપચારકોએ પ્રયાસ કર્યો, ત્યારે નીચેની માહિતી હાથ આવી. મીસીસ જેન ચેઝ, જે પેલા છોકરાની માતા હતી એણે બિચારીએ એક કાગળ લખીને દર્શાવ્યું કે, " તમારા ૨૨મી તારીખના પત્રના જવાબમાં લખવાનું કે અમારો પ્રિય પુત્ર એ ભયંકર રોગમાંથી કદી સાજો થયોજ નથી. એ સાજો થયા વિષેની હકીકત એ માત્ર છાપાવાળાનું ગપ્પું હતું. એ મેની ૧ લી તારીખે માંદો પડયો અને ૮મી એ ગુજરી ગયો. રસીની સારવારથી એને સહેજે ફાયદો થયો નથી."

આ રીતે જે દરદી ખરેખર મરી ગયો હતો એનો રોગ મટાડવા માટે ડો. ફ્લેકસનર જગમશહૂર થયો !

હવે એજ અરસાના ન્યુયોર્ક શહેરના આરોગ્યખાતાનાં દફતરો તપાસીએ. ઇ. સ. ૧૯૦૫ અને ૧૯૦૬ માં ન્યુયોર્કમાં આ રસી વપરાતી નહોતી એ વર્ષોમાં મરણપ્રમાણ દર લાખે ૬૫ દરદી અને ૮૨ દરદી એ રીતે હતું. ત્યારે ઇ. સ. ૧૯૦૭, ૧૯૦૮, અને ૧૯૦૯ માં ત્યારે રસી છૂટથી વાપરવામા આવી ત્યારે મરણપ્રમાણ ૮૦ દરદી, ૬૦ દરદી અને ૬૭ દરદી ઉપર આવી પડીંગયું. એ રીતે રસીએ રોગની ભયંકરતા વધારી અને વધુ ઝડપથી ફેલાવો કર્યો.

હવે ખુદ ડો. ફ્લેકસનરના આંકડા તપાસીએ. " જો રસીની સારવાર ન આપવામા આવે તો ન્યુમોનિયા રોગના આ રોગથી દર લાખે ૭૦ થી ૯૦ મરણો થાય છે." એમ એનું કહેવું છે.

" રસીની સારવાર નીચે [illegible] ૧૦૦ થી [illegible] ૮૬૦ [illegible] "

[illegible]

આવી રીતે નાના મગજનું જ્યારે મેડુલા ઉપર દબાણ આવે છે, ત્યારે શ્વાસોચ્છ્વાસથી દર્દીનું મરણ નીપજે છે. આવા " રક્તિક " કિસ્સાઓથી ડાક્તરોનો " અનુભવ " વધે છે, એ દેખીતું છે! પણ આવા સન્નિપાતથી જે દર્દીઓ મરે છે, એ હમેશાં અંધારામાંજ રહે છે.

આપણે આગળ જોઈ ગયા કે આ રોગમાં દર સોએ પચાસથી નેવું દર્દીઓ મરે છે. જે જીવે છે, એમાંથી પણ ઘણાને લકવો, અંધાપો, બહેરાશ વગેરે જીવન-ખોડો રહી જાય છે.

આ રોગ અમુક અંશે આપણી આરોગ્યનાશક રહેણીકરણીથી, પણ મુખ્યત્વે અગાઉ આવી ગએલી બિમારીઓની દાક્તરી સારવારથી જ થાય છે. આ રોગના આટલા મોટા મરણ પ્રમાણ માટે દાક્તરોની ગોઠારી સારવાર જ જવાબદાર છે.

હવે આના અટકાવનો પ્રશ્ન જોઇએ. જે લોકો નિયમિત કસરત કરે છે; પથ્ય ખોરાક ખાય છે; અંદરની અને બહારની સ્વચ્છતા જાળવે છે, વ્યસનો, ઉજાગરા અને અન્ય આરોગ્યવિનાશક ટેવોથી દૂર રહે છે અને દવાનિષેધ-દારૂનિષેધના ચુસ્ત હિમાયતીઓ હોય છે, એમને આ બિમારી સ્વપ્ને પણ થવાનો સંભવ નથી.

જ્યારે જ્યારે આ રોગનો વાવર ચાલતો હોય, ત્યારે ત્યારે નીચેની સૂચનાઓને અમલમાં મૂકવાથી એ લાગુ પડવાનો બિલકુલ સંભવ નહિ રહેઃ—

(૧) ઘર અને મહોલ્લો બરાબર સ્વચ્છ રહે એવા પ્રયત્ન થવા જોઈએ. ખાસ કરીને ચોકડી ખાળકૂંડી અને જાજરૂની સ્વચ્છતા તરફ વધુ ધ્યાન અપાવું જોઇએ.

(૨) સાબુ, સાવરણી અને ફીનાઈલથી ઘરની સફાઇ કરવા ઉપરાંત સવારસાંજ લોબાન કે ગૂગળનો ધૂપ કરીને હવાશુદ્ધિ કરવી જોઈએ.

(૩) બારીબારણાં હમેશાં ઉઘાડાં રાખવાં. તાજી હવા અને સૂર્યપ્રકાશને ઘરમાં છૂટથી આવવા દેવાં. રાત્રે સૂવાનું જો બની શકે તો અગાશી ઉપર કે ઓશરીમાંજ રાખવું. મોઢે ઓઢયા વિનાજ સૂઈ જવું.

(૪) વાવરની શરૂઆતમાં એકથી ત્રણ દિવસના શક્તિ મુજબ ઉપવાસ કરવા. ઉપવાસ દરમ્યાન પાણી છૂટથી પીવું. દરરોજ એક વખત એનીમા લેવો.

(૫) કસરત નિયમિત કરવી. જો પહેલાંની ટેવ ન હોય તો શરૂઆત આસનોથી કરવી.

(૬) ખોરાક ફક્ત બે વખત, પોષક અને પથ્ય હોય તેવો પૂરેપૂરો ચાવીને ખાવો.

શરીર વિશુદ્ધ બને છે. પણ કુદરતની આ વિશુદ્ધિકરણની ક્રિયા સામે 'મેડીકલ સાયન્સ'ને જબરી સૂગ છે. જે કચરાને નિરૂપયોગી માનીને કુદરત શરીરની બહાર ફેંકી દેવા મથે છે એજ મળને ઉપયોગી માનીને ડાક્ટરો એને પાછો શરીરની અંદર ઠેલી દે છે ! તેઓ ઝેરી દવાઓ, સીરમો, એન્ટી-ટોક્સીનો અને ઓપરેશનોથી આ શરીર-શુદ્ધિની ક્રિયાને અટકાવે છે. એટલુંજ નહિ પણ એને દબાવી દે છે. આ રીતે રોગનાં ઝેરો શરીરમાં પાછા ફેંકાઇ જાય છે. એમાં પાછાં દવાનાં ઝેરો ભળે છે.

આ પ્રકારનાં ઝેરો જો શરીરમાં લાંબો સમય પડયાં રહે તો એ ધીમે ધીમે હરોકરજાળ અને મગજ સુધી પહોંચે છે. એમાંથી બીનજરૂરીયાતને મોકલે આવે છે અને સેરેબ્રો-સ્પાઈનલ મેનીનજાઈટીસની બીમારી ઉત્પન્ન થાય છે.

ડાક્ટર લોકો એમ માને-મનાવે છે [illegible] નેફ્રોકમ નામના [illegible] ઝેરથી આ રોગ થાય છે. પણ આ એ [illegible] ગાર વાહિ- [illegible] બાત છે. જે ઝેરની એ વાત કરે છે [illegible] પરિણામ [illegible] કારણ નથી. લાંબા લોકોના [illegible] [illegible] પણ મોટા ભાગનાને આ રોગ [illegible] [illegible] નથી.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

૧૧–મોતીઓ

(લેખકઃ–ડો. રતનલાલ બક્તાવરલાલજી વૈદ્યરત્ન)

આપણા આયુર્વેદમાં શસ્ત્રક્રિયા પૂર્ણ રીતે વર્ણવેલી છે અને આંખના દર્દોને માટે પણ અમુક વિધિ દર્શાવેલી છે. સુશ્રુત, વાગ્ભટ વગેરે સન્માનિત આયુર્વેદના આધારરૂપ ગ્રંથોમાં પણ એ વિષય પરત્વે લાંબાણ ચર્ચા કરવામાં આવેલી છે. એટલે પાશ્ચિમાત્ય પ્રયોગોથીજ લાભ મેળવી શકાય છે એવી માન્યતા જો કોઇ રાખતું હોય તો તે ભૂલ છે. એ માન્યતાનું મૂળ 'પશ્ચિમનું બધુંજ સારૂં' એવી જે વિકૃત મનોદશા અત્યારે આપણી થઇ ગયેલી છે તેમાંજ સમાયલું છે. પશ્ચિમનું બધુંજ સારૂં અગર બધુંજ ખોટું એમ કહેવાનો મારો આશય નથી, પરંતુ સારાસારનો, આબોહવાનો અને સ્થિતિનો ખાસ ખ્યાલ રાખી જો વર્તવામાં આવે તો નુકસાન તો નજ થાય. પશ્ચિમનું ગ્રાહ્ય હોય તેટલું જરૂર લેવુંજ જોઇએ તેની ના નથી અને ન લઇએ તો આપણી સ્થિતી કુપમંડુક જેવી બને. આપણે જોવાનું માત્ર એટલુંજ કે વાસીદામાં ક્યાંક સાંબેલું ન તણાઈ જાય.

ઓપરેશન એટલે શસ્ત્રક્રિયા. મોતીયાબિંદુ, પક્ષઘાતપ્રકોપ વગેરે. શસ્ત્ર ચલાવવા યોગ્ય રોગવાળા નેત્રના અવયવમાં નજર ચાલી ગઈ હોય એવા દુઃખને દૂર કરવાને જુદા જુદા શાસ્ત્રોનો ઉપયોગ કરવો પડે તેનું નામ ઓપરેશન. એમાં પણ અનેક લેખન, ભેદન, વગેરે વિધવિધ ક્રિયાઓ છે. આ ક્રિયાઓનું સવિસ્તર વર્ણન સુશ્રુત વાગ્ભટ વગેરે આયુર્વેદના સર્વમાન્ય સ્તંભરૂપ ગણાતા ગ્રંથોમાં કરવામાં આવ્યું છે.

મોતીઓ કાઢવાની ટૂંકમાં વિધિ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

પ્રથમ તો એ ખાસ ધ્યાન રાખવું કે કાચો મોતીઓ હોય તો શસ્ત્ર વડે તે કાઢવો નહિ. પાકી ગયો હોય તોજ કાઢવો. હવે પાકો મોતીઓ કોને કહેવો તે જોઇએ. જ્યારે કીકીના ઉપર દહીંના ઘોળ વા જેવો પદાર્થ જણાય અને તે મનુષ્યને કશું પણ દેખાય નહિ તથા આંખમાં પીડા થાય નહિ, ત્યારે તે મોતીઆને પાકો થયેલો સમજી. શસ્ત્રક્રિયા કરી યુક્તિપૂર્વક કાઢી નાખવો. મેદરોગ, પિત્ત ઉધરસ, અજીર્ણ રોગ, ઉલટી વગેરે દર્દથી પીડાતા માણસને બીકણનો, માર્યું, કાન તથા આંખમાં સણકા આવતા હોય તે રોગીનો મોતીઓ કાઢવો નહિ. મોતીઓ કાઢતાં પહેલાં વિશેષ ત તાડ, વરસાદ ન હોય અને સાધારણ ઠાળ હોય તે વખતે રેચ રેચથી શરીરને શુદ્ધ કરી ભોજન જમ્યા પહેલાં, દિવસના પહેલા

(૭) કબજીઆત હોય તો તે નૈસર્ગિક ઉપચારોથી દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવો. પાણી છૂટથી પીવું. કસરત, રમત અને સૂર્યસ્નાનથી ચામડીનાં છિદ્રો ખુલ્લાં રહે એને માટે સતત કાળજી રાખવી.

આ પ્રકારની અગમચેતી જો પહેલેથી રાખવામાં આવે તો આ રોગ લાગુ પડવાનો સંભવજ નથી. જો રોગ લાગુ પડી ગયો હોય તો:-

(૧) પહેલાં ચિહ્નો જેવાં કે તાવ, માથાનો અને ખાસ કરીને બોચીનો દુખાવો, ઉલટી વગેરે દેખાતાંજ વરાળસ્નાન આપી દેવું. એનાથી ચામડીનાં છિદ્રો ખૂલીને ઘણો બગાડ નીકળી જશે. અને રોગની પ્રકૃતિ અટકી જશે.

(૨) ૧૦૦ ડીગ્રી ગરમ પાણીનો એનીમા આપવો. એનીમામાં મોટો ચમચો ભરીને મીઠું નાખવું. એનીમા દરરોજ જ્યાં સુધી આંતરડામાં મળ હોય ત્યાં સુધી ચાલુ રાખવો.

(૩) તાવ દરમ્યાન અને તાવ પછી પણ બેકાર બે દિવસ સંપૂર્ણ ઉપવાસ કરવા. પછી ફળના રસ ઉપર થોડા દિવસ રહેવું.

(૪) દરદીના ઓરડામાં શુદ્ધ હવા ચોવીસે કલાક આવતી જતી રહે.

(૫) તાવ સખત હોય તો દર કલાકે અને પછી દોઢ કે દર બબ્બે કલાકે ઠંડું પર્યંબુ-સ્નાન (જર્મ્બ) કરવું. શરીર ઉપર બાંધો ટુવાલ ફેરવી. કેટલા ડીગ્રીથી ઠંડા જલ. આ પ્રયોગ ભારી ભારણા બધે રાખવા.

(૬) કોઈ પણ જાતની દવા કે [illegible] નહિ

(૭) દરદીને [illegible]

આ [illegible] [illegible] [illegible]

૧૨—શરદી શી રીતે થાય છે?

(લેખકઃ—શ્રી. રમણલાલ એન્જિનીઅર)

શરદી લાગતાં પહેલાં શરીરની અંદર શા શા ફેરફારો થાય છે એ જરા જોઇએ. આ ફેરફારોને આપણે પાંચ વિભાગોમાં વહેંચી શકીએ.

પહેલું સોપાનઃ—એમાં શરીરની જીવનશક્તિ ઘટે છે. શરીરના દરેક અવયવને પોતાનું કાર્ય ચલાવવા માટે જોઇતા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ મળે છે. દરેક અવયવનું કાર્ય એને જેટલા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ મળે છે એટલાજ પ્રમાણમાં સુવ્યવસ્થિત રીતે ચાલે છે. હવે આ જીવનશક્તિ અસંખ્ય રસ્તે વેડફી દેવામાં આવે છે. પણ એ બધા માર્ગો 'અયોગ્ય રહેણીકરણી' એ બે શબ્દોમાં સમાઈ જાય છે.

બીજું સોપાનઃ—ઓછા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ મળવાથી જુદા જુદા અવયવોની પ્રવૃત્તિ મંદ પડે છે. ખૂબ પ્રમાણમાં જ્યારે ઘટી જઇએ છીએ ત્યારે અપચો અથવા કબજિયાત થાય છે એ સામાન્ય અનુભવ છે. કાયમનો અપચો અથવા કબજિયાત ઘટી ગયેલી જીવનશક્તિનાં સૂચક છે.

ત્રીજું સોપાનઃ—જ્યારે મલોત્સર્જની ક્રિયા મંદ પડે છે, ત્યારે નીરોગી શરીર જે કચરો ક્ષણે ક્ષણે શરીરની બહાર ફેંકી દઈ રહ્યું હોય છે તે કચરો ધીમે ધીમે શરીરની અંદર જમા થવા માંડે છે. એ ઉપરાંત આંતરડાંમાં પડયા રહેલા મળમાંથી પણ શરીરમાં ઝેર ચુસાય છે. આ રીતે શરીરમાં જાતજાતની અશુદ્ધિઓ એકઠી થાય છે.

ચોથું સોપાનઃ—ઉપરનાં ત્રણે પગથિયાંમાંથી એકેને આપણે 'રોગ' તરીકે ઓળખતા નથી અને છતાંય એ શારીરિક અધોગતિનાં પ્રથમ ત્રણ પગથિયાં છે.

જ્યારે શરીરમાં એટલી બધી ગંદકી એકઠી થાય છે કે જીવન જોખમમાં આવી પડે, ત્યારે એ ગંદકીનો નાશ કે નિકાલ કરવાને શરીર જે પ્રયત્ન કરે છે એને આપણે 'રોગ'ને નામે ઓળખીએ છીએ અને તાવ, ઝાડા, શરદી જેવા જીવનક્રિયાના વ્યાધિઓ વિભાગમાં આવી જાય છે.

પાંચમું સોપાનઃ—આ રીતે જ્યારે લાંબા સમય સુધી જીવનક્રિયાના વ્યાધિઓ ચાલે છે, ત્યારેજ જીવનકેન્દ્રના વ્યાધિઓ શરૂ છે. ક્ષય, કેન્સર, મધુપ્રમેહ, હૃદ્રોગ અને એવાજ બીજા જીવનકેન્દ્રના વ્યાધિઓ, એ માનવીના શારીરિક અધઃપતનનાં છેવટનાં પગથિયાં અકસ્માત, વિષપ્રયોગ અને જન્મઓડો બાદ કરતાં આ

રમાં, સુંદર મકાનમાં અજવાળાવાળી પવન રહિત જગ્યાઓમાં, પલાંઠી વળાવીને સારી રીતે દર્દીને બેસાડી, શસ્ત્રક્રિયામાં પ્રવીણ વૈદે મુખની વરાળથી રોગીની આંખને પરસેવાયુક્ત કરી, પોતાના અંગુઠા વડે રોગીની આંખ મસળી મેલને એકઠો કરીને, રોગીના પછવાડે એક ચતુર સુઘડ માણસને બેસાડી તેના હાથવડે રોગીને પકડી રખાવી નાક તરફ દૃષ્ટિ રખાવી, માથું ચગેરે હલાવવા ન દેતા માથ ને પકડી કાળા ડોળાથી અર્ધ આંગળ બાજુ છોડી અને કટાક્ષથી પા આંગળ છોડી વૈદ્યે પોતાની અંગુઠા પાસેની તથા વચલી આંગળીથી અને અંગુઠાથી "શસ્ત્રનલ"ને પકડી, હાથને સ્થિર રાખી, હલકા હાથે દૈવકૃત છિદ્રમાંના પડખામાંના ઉપરના ભાગે શસ્ત્રપ્રયોગ કરી, મોતીઆના પડને પૂરી રીતે કાઢી લેવો. જમણી આંખમાં ડાબા હાથથી, અને ડાબી આંખમાં જમણા હાથથી શસ્ત્રપ્રયોગ કરવો. પછી તે રોગીની સારી પેઠે માવજત રાખી અને દિલાસા આપે વૈદે દર્દીઓના પરસ્પરના પેલ મૂકી શસ્ત્રની અણી વડે નેત્રમંડળને નિર્લેપિત કરવું પછી રોગી પીડા ન પામે તેવી રીતે વૈદ્ય ધીરે ધીરે નાલિકા દ્વારા દ્રવને પ્રેરીત કરતો થકો ઉત્તિંગિનથી દૃષ્ટિ મંડળના પ્રાપ્ત થયેલા દ્રવને દૂર કરી, સ્થિર થતા અથવા ચલાવતા થતા રોગીના જાગ્રતથી નેત્રને સ્વેદિત કરી પછી વસ્તુને દેખવા લાગે ત્યારે શસ્ત્રને ધીરે ધીરે કાઢી લેવું. પછી ઘીના પેલ મૂકી પાટો બાંધી, દર્દીને ત્યાં સુધી સૂવાડી રાખે. પણ પવન વગરની જગ્યાએ માથું પવન ન લાગવા દેતા સૂવડાવે; તથા ઘીંક, ઉપવાસ, [illegible], મૂત્રમુ, [illegible] [illegible], [illegible] અને [illegible] [illegible] [illegible]

અને આપણે શરદીને નામે ઓળખીએ છીએ. આ રીતે શરદી એ શરીરનો બચાવનો કુદરતી પ્રયત્ન માત્ર છે. આટલા ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજાશે કે શરદીનું કારણ 'શરદી' નથી, પણ શરીરમાં થયેલો અમર્યાદિત મળસંચયજ છે.

(ફેબ્રુઆરી ૧૯૩૮ ના "નવરચના" માસિકમાંથી)

૧૩–શરદી અને સળેખમ

(લેખકઃ-શ્રી. રમણલાલ એન્જિનીઅર)

શિયાળામાં શરદી એ સામાન્ય ફરિયાદ છે. શરદી, સળેખમ, ઇનફ્લુઇન્ઝા, ન્યુમોનિયા અને બ્રોંકાયટીસ જેવા ફેફસાં અને શ્વાસનળીના વ્યાધિઓ શિયાળામાં ઘણું પ્રમાણમાં જોવાના મળે છે.

જેમને શરદી થાય છે તેઓ સામાન્ય રીતે આ પીડા આપોઆપ થઈ છે એમ માની લે છે. અને એને જલદી 'મટાડવા' માટે જાતજાતના ઉપાયો અજમાવે છે. શરદી એ કોઈ અકારણ આફત નથી પણ કુદરતની એક અતિ ડહાપણ ભરેલી પ્રક્રિયા છે, એવો ખ્યાલ એમને ભાગ્યેજ આવે છે.

શરદી એ જરૂરી ક્રિયા છે, એ વિચાર ઘણાને વિચિત્ર લાગશે. પણ એનું કારણ તો આ ફરિયાદ સંબંધી પ્રવર્તતું સામાન્ય અજ્ઞાન જ છે.

શરદી શું છે? એ તો શરીરના અકુદરતી બગાડનો કુદરતી નિકાલ છે. એને 'મટાડવાની' જરૂર નથી. એ પોતેજ મટાડ છે. જે જરૂર છે તે આ મટાડને મદદ કરવાની છે.

શરદી અને સળેખમને એ રીતે બગાડી શકાય. એના તાં એદરકાર રહીને અથવા તો એને દવાઓથી દબાવીને. નાક વાટે જે ઝેર મળેખમના રૂપમાં નીકળી રહ્યું હોય છે એને દવાઓ કે ઇન્જેકશનોથી શરીરમાં પાછું ઠેલી દેવાથી એ અનેક નવા નવા ઉપદ્રવોને જન્મ આપે છે.

શરીરમાં રોગનું ઝેર તો હોય છે જ, એમાં પાછું દવાઓનું ઝેર ભળે છે. આ ગંદકી ફેફસાંમાં જઇને ઇનફ્લુઇન્ઝા કે ન્યુમોનિયા ઉત્પન્ન કરે, હૃદયમાં જઇને હૃદયરોગ કરે, સાંધામાં જઇને સંધિવાને જન્મ આપે અથવા તો માથામાં પેસીને શિરોવેદના કે મસ્તકઘાત ઊભાં કરે! શરદીને દબાવો નહિ. એને એનો માર્ગ લઈ લેવા દો એટલુંજ નહિ પણ એને એના કાર્યક્રમમાં મદદ કરો.

જેને સળેખમ થાય એણે બારેખમ કે દિલગીર થવાની જરૂ

ઉપર જેટલા જેટલા રોગો છે એ સોનો વિકાસ ઉપર બતાવેલા ક્રમ-
થીજ થાય છે. સૌથી પહેલાં અનૈસર્ગિક રહેણીકરણીથી જીવનશક્તિનું
ઉંચાણું નીકળે છે. પછી આછી જીવનશક્તિને કારણે શરીરમાં કચરાનો
જમાવ થાય છે. આ ગંદકી અતિશય વધી પડે ત્યારે શરીર એનો
ઉંચરો લાવવાની શરૂઆત કરે છે, ત્યારેજ આપણને ખ્યાલ આવે
છે કે શરીરમાં કંઇક અવ્યવસ્થા થઇ છે.

શારીરિક સાટાની યોજના

આ ઉપરાંત ઠંડાં હવાપાણીના સંસર્ગનો શરદી સાથેનો સંબંધ
સમજવા માટે આપણા શરીરમાં જે શારીરિક સાટાની યોજના છે
એને વિષે પણ કંઇક જાણી લેવું જોઇએ.

શરીરનો દરેક અવયવ જ્યારે નીરોગી હોય છે ત્યારે, દરરોજની
સામાન્ય ફરજને માટે જેટલું કામ કરવાની જરૂર છે એના કરતાં
ઘણું વધારે કામ, જરૂર પડયે આપી શકે છે. હૃદય અને ફેફસાંનોજ
દાખલો લઇએ. જ્યારે આગગાડી પકડવા અથવા તો બીજા કોઇ
કારણથી આપણને દોડવાની જરૂર પડે છે, ત્યારે આ અવયવો પોતે
જેટલા કામથી ટેવાયા હોય છે, એનાથી વધારે કામ કરે છે.

જ્યારે અમુક અવયવ કોઇ પણ કારણથી કામ કરતો અટકી
જાય, ત્યારે એના કામનો ઓછાવત્તો ભાગ બીજાં અવયવ નભાવીલેવાથી
કરી લે છે. આ રીતે ફેફસાની ખામીના બદલો કેલ્ય અને ચામડી
પાળે છે, અથવા ગુર્દાઓમાં કંઇ કોઇ ખામી હોય તો તેનો બદલો
પણ આ બે અવયવો વાળે છે. જો ચામડી બરાબર કામ કરતી
હોય તો તેનું સારું કેલ્ય અને ગુર્દાઓ વાળે છે. આ રીતે અંદરથી
સહકારથી આખા શરીરનું કામ ચાલે છે.

[illegible]

[illegible]

નાકમાં વરાળ લેવાથી આખું હલકું પડી જશે. દિવસમાં અઠવાડિયાર નવાર મીઠાના પાણીથી કોગળા કરવાથી મોઢું સારૂં થશે. ઊંડા શ્વાસ લેવાથી ફેફસાં શુદ્ધ અને સજાગ બનશે. તાજી હવાનો વધુમાં વધુ ઉપયોગ કરો. રાતે સૂતી વખત બારીબારણાં ખુલ્લાં રાખો.

શરદી મટી ગયા પછી એ ફરીથી ન થાય એટલા માટે નિયમિત કસરત, પૂરતી ઊંઘ, પથ્ય ખોરાક, તાજી હવા અને બીજા અનેક આરોગ્યદાયક બાબતો ઉપર પૂરતું લક્ષ આપવાની જરૂર છે. શરદી એ કુદરતની ચાવાળી ચેતવણી છે. જે વખતસર ચેતશે એ નીરોગી થશે. એના તરફ બેદરકાર રહેનાર કે ઉદ્ધતાઈ બતાવનાર એનાથી વધુ મૂંઝા રોગોનો ભોગ બનશે.

(જાન્યુઆરી ૧૯૩૮ના "નવરચના" માસિકમાંથી)

૧૪—સુજાક માટે અનુભવી ઉપાય

વૈદ્ય જગન્નાથ માધવજીએ સુજાક યાને પરમીઆ માટે નીચેના અનુભવી ઉપાયો લખી જણાવેલ છે:—

(૧) બીરોજાનું તેલ ટીપાં ૨૦, સુખડનું તેલ ટીપાં ૨૦ સવાર સાંજ એ વખત થોડીક સાકરના ભૂકામાં કે પતાસામાં નાખીને ૨૦ દહાડા લેવાથી જૂનો પરમીઓ કે જેમાં રસી નીકળે છે તે મટી જાય છે.

(૨) સફેદ મુસલી તો. ૩ા, બોરજો તો. ૩ા, સોનાગેરૂ તો. ૧.—આ ત્રણે ચીજ સાથે મેળવવા પહેલાં દરેકને જુદી જુદી વાટી લેવી ને કપડછાણ કરી લેવું. પછી પ્રથમ બોરજાને લોઢાની કડાઇમાં નાંખી જરા ગરમ કરી રસ જેવું થાય કે તેમાં બીજી બે દવાનું ચૂર્ણ નાંખી દેવું. તે નીચે ઉતારી હલાવી સૂકવી લીધા પછી ચૂર્ણ કરી રાખવું. માત્રા તો. ૩ા દવા ખાઇ ઉપર ૨૦ તોલા દૂધ અને ૨૦ તોલા પાણી મેળવી પી જવું. આ પ્રમાણે દૂધ ને પાણીની લસી સાથે સાત દહાડા દવા લેવાથી રસીવાળો પરમીઓ મટે છે.

એક વૈદ્યરાજ નીચેનો પ્રયોગ લખી જણાવે છે:—

(૧) પરમીઆ માટે ગમે તે દવા કરવા છતાં તેમાં આવતી રસી મટતી નથી. એ માટે અમોએ સિંધ હાર્મસીની બનાવેલી યશદભસ્મ (પીળી) નં. ૧ એક દરદીને રોજ ૩ રતીભાર માખણ સાથે સવાર સાંજ બે વખત આપી હતી એથી પરમીઆની રસી બંધ થઈ ગઈ છે અને તે ઉપાય કર્યે આજે છ માસ થઇ ગયા છતાં રસી ફરી આવી નથી.

(ઓક્ટોબર ૧૯૩૭ના "આરોગ્યબિન્દુ" માસિકમાંથી)

નથી. અલબત્ત શરદી વખતે નાક અને મોં સારાં લાગતાં નથી. પણ નઠારી વસ્તુ સારી શી રીતે લાગે ? એ નઠારો કચરો શરીરની બહાર નીકળી જાય એમાંજ આપણને લાભ છે.

શરદી એ તો શરીરના બગાડનો મટાડ છે. શરદી કોઇને અચાનક 'લાગી' જતી નથી કે એકદમ ચોટી પડતી નથી. શરદીનાં જંતુથી કોઇને શરદી લાગુ પડતી નથી. જંતુઓ તો શરીરની ગંદકી ઉપર ગુજરાન ચલાવનાર જીવો છે. નીરોગી શરીરમાં એ વસવાટ કરી શકતાં નથી.

ત્યારે શરદી થાય છે શાથી ? એનાં કારણો શાં શાં છે ? અયોગ્ય રહેણીકરણીથી શરીરમાં કચરાનો જમાવ અને એ કચરાના યોગ્ય નિકાલનો અભાવ, અશુદ્ધ હવા, પાણી અને ખોરાક, ખાવાપીવાની અનેક કુટેવો, દવા અને દારૂનો ઉપયોગ, શરીરમાં દાત ટોન્સીલ્સ કે અન્ય સ્થળે પરનો જમાવ. પણ શરદીનું મોટું કારણ તો શરીરના અલેતલર્ગક અવયવો આંતરડાં, કલેજું, ત્વચા, ફેફસાં અને ગુર્દાની કાયમી શિથિલતા એ છે.

શરદીની શારીરિક સારવાર શી છે ? એમાં પણ જાળવવા મુખ્ય છે-આરામ, ઉપવાસ અને ઉષ્ણતા.

[illegible]

[illegible]

રીતળા ટંકાવવામાં જોખમ

૧૯૩૧ના મે મહિનામાં ઇંગ્લેન્ડના આરોગ્યખાતાના પ્રધાન મંડળ તરફથી રીતળા ટંકાવવા બાબતમાં એક નિબંધ પ્રગટ થયો છે જેમાં રીતળા ટંકાવવામાં રહેલાં કેટલાંક જોખમોનો ઉલ્લેખ થયેલો છે.

છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષથી ઇંગ્લેન્ડના રજીસ્ટ્રાર-જનરલ પોતાના રિપોર્ટમાં દર અઠવાડિયે એક બાળક રીતળા ટંકાવવાથી મરણ પામ્યાની નોંધ લખતા આવ્યા છે. ડીસેમ્બર ૧૯૩૨ના રોજ પૂરા થયેલાં ૨૭ વર્ષો દરમિયાન ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં રીતળાથી જ્યારે પાંચ વર્ષની નીચેના માત્ર ૧૦૫ બાળકો મરણ પામ્યાં છે ત્યારે રીતળા ટંકાવવાથી ૨૧૨ બાળકોનાં મરણ નોંધાયેલાં છે.

છેલ્લાં છ સાત વર્ષથી ઇંગ્લેન્ડનું આરોગ્યખાતાનું પ્રધાનમંડળ રીતળા ટંકાવવાથી પરિણમતા નવા રોગો પર ગંભીર વિચારણા ચલાવી રહ્યું છે. ૧૯૨૨ માં પ્રોફેસર મેકીન્ટોશે આવા રોગોના ભોગ થયેલા અગીઆર દરદીઓની આરજત કરી હતી અને તેના કહેવાથી આ બાબતમાં તપાસ કરવાને સરકારે પ્રથમ એન્ડ્રુ કમિટિ અને તે પછી રોલેસ્ટોન કમિટિની નિમણૂંક કરી હતી.

જર્મન નિષ્ણાતોની ભલામણ

આ કમિટિઓએ તેમના રિપોર્ટોમાં રસી મૂકવાની ક્રિયાથી કેટલાંક નવાં દરદો જન્મ પામે છે એવો સ્પષ્ટ એકરાર કર્યો છે.

૧૯૨૮ માં રાષ્ટ્રસંઘના આરોગ્યખાતાએ આજ વિષયમાં એક નિબંધ બહાર પાડયો હતો અને જે વિભાગમાં રીતળા ટંકાવવાથી મગજ અને જ્ઞાનતંતુની નબળાઇનો નવો રોગ ફાટી નીકળ્યો હોય તે વિભાગમાં ફરજીઆત રીતળા ટંકાવવાનું ફરમાન સદંતર મુલતવી રાખવાની જર્મન નિષ્ણાતોના મંડળની ભલામણને સંપૂર્ણ ટેકો આપ્યો હતો.

૧૯૨૮ માં ડચ સરકારે પણ તબીબોની ભલામણ પરથી ફરજીઆત રીતળા ટંકાવવાની પ્રથા મુલતવી રાખી હતી.

ચિહ્નોનો ઘટાડો

૧૯૨૮ના જુલાઈ મહિનામાં કાર્ડીફ ખાતે ભરાયેલી બ્રિટિશ મેડિકલ એસોસીએશનની સભામાં પ્રોફેસરો ટર્નબુલ અને મેકીનટોશે આ વિષય પર નિબંધો વાંચી નવો પ્રકાશ પાડયો હતો.

૧૯૩૦ માં રોલેસ્ટન કમિટિએ વધારાનો નવો રિપોર્ટ બહાર પાડયો હતો જેમાં પ્રથમના રિપોર્ટને અનુમોદન આપતાં કેટલાક નવા ઉમેરવામાં આવ્યા છે.

તબીબી અભિપ્રાયોને માન આપીને ઇંગ્લેન્ડના આરોગ્યખાતાના પ્રધાનમંડળે રીતળા ટંકાવવાના ચાર ચિહ્નોને બદલે એક ચિહ્ન પાડ-

૧૫–શીતળા ટંકાવવાથી થતી હાનિ

શીતળા એવો ભયાનક ચેપી રોગ છે કે જો તેના માટે અગાઉથી ચાંપતા ઇલાજો ન લેવામાં આવે તો તેનાથી ઘણી ખરી વખત મરણ, અંધાપો અથવા શરીરની વિકૃતિ થાય છે.

હમણાં શીતળાના રોગથી બાળમરણ પ્રમાણ મુંબઇ ઇલાકામાં ઘણું વધી ગયું છે. ઇલાકાની વસ્તીને શીતળાના સીકમથી ઉગારવાને મુંબઇ સરકાર ૧૧ વર્ષ નીચેનાં બાળકોને ફરજીઆત ફરીથી શીતળા ટંકાવવાના સવાલ ઉપર વિચાર ચલાવી રહી છે.

પરંતુ આચારે પશ્ચિમના દેશોના શીતળા ટંકાવવાની નવી પદ્ધતિ સામે બારે ઉદ્દાપોહ થઈ રહ્યો છે અને શીતળા શા માટે ન ટંકાવવા જોઇએ તે સંબંધમાં ઘેટલાક નામાંકિત વિદ્વાનોના નિબંધો વર્તમાન પત્રોમાં પ્રગટ થઈ ચૂક્યા છે.

વાછરડાં પર અત્યાચાર

સામાન્ય રીતે ઘોડાની ચરબી, બળદોના શીતળા, ઢોરોના પ્લેગ, ઘેટાના અને બકરાના બળીબામથી શીતળા ટંકાવવાની રસી તૈયાર કરવામાં આવે છે. [illegible] વાછરડાં અને [illegible] ઉપર પણ અનહદ અત્યાચાર ગુજારીને રસી [illegible] છે. [illegible] સાબિત કર્યું છે કે [illegible] રસી [illegible] નથી પરંતુ રોગજનક છે.

[illegible]

છે અને તે વખતે દર્દી ટાઢક એટલે કે તાંદળજો, સાકર, પંજીરી જરેલી કુલડી, કાગળ, કલમ અને બગરમાં મળતી શીતળા માતાની આંખો શીતળા માતાને ધરાવીને પગે લાગે છે.

શીતળાના કેસોમાં દવા કરતાં સારવારની વધારે સંભાળ લેવાની જરૂર છે. બગીચા નીકળ્યા હોય ત્યારે દર્દીને આરામ મળે. ચેપ ઓછા થાય અને જખમ ઉંડા ન જાય તેવા ઉપાયો યોજવા જોઇએ.

મુંબઇ સરકાર ૧૧ વર્ષની નીચેનાં બાળકોને ફરજીઆત શીતળા ટંકાવવાનો નવો કાનૂન દાખલ કરે તે પહેલાં પશ્ચિમના નિષ્ણાતોનો અભિપ્રાય લક્ષમાં લે તો કેવું સારૂં !

(તા. ૨૪-૧૦-૧૯૩૭ના "મુંબઇ સમાચાર" સામાહિકમાંથી)

૧૬-હાઈ બ્લડપ્રેશરનો ઉપાય અને લસણ

(લેખકઃ-શ્રી દુર્ગાશંકર કે. શાસ્ત્રી)

બ્લડપ્રેશર નામ નવું છે; પણ એના ઉપાય તરીકે હમણાં બહાર આવેલું લસણ જૂના કાળથી આ દેશના ખોરાકમાં વપરાય છે, પણ એ વસ્તુ આ દેશમાં બહારથી આવેલ છે એમ લાગે છે. "લસણ, ગાજર, કુંગળી. મીંદડાની બળી અને અપવિત્ર જમીનમાં ઉગેલી વસ્તુઓને મનુએ દ્વિજજાતિ માટે અભક્ષ્ય કહી છે." (મનુ અ. ૫. શ્લો. ૫) અને બ્રાહ્મણોના મોટા ભાગમાં તથા સુરત વૈષ્ણવોમાં મનુસ્મૃતિનો આ આદેશ હજી પળાય છે. પણ બાકીના લોકોના ખોરાકમાં લસણ કુંગળીને મોટું સ્થાન છે અને આયુર્વેદના ગ્રંથોએ આ વસ્તુની આભડછેટ સ્વીકારીજ નથી. દ્વિજો લસણ નથી ખાતા તેનું જે કારણ વૃદ્ધ વાગ્ભટમાં તથા નાવનીતકમાં આપ્યું છે તે આ વસ્તુઓનું પરદેશી મૂળ સૂચવે છે. લસણની ઉત્પત્તિ માટે ઉપર કહેલા બેય ગ્રંથોમાં નીચેની પૌરાણિક દંતકથા આપી છે. "અમૃતમંથનના પ્રસંગે જ્યારે વિષ્ણુએ ચક્રથી રાહુનું માથું કાપી નાખ્યું ત્યારે એના ગળામાંથી જે અમૃતબિંદુઓ જમીન ઉપર પડયાં તે લસણ રૂપ થયાં." (વૃદ્ધ વાગ્ભટ ઉ. અ. ૪૯ અને નાવનીતક શ્લો. ૧૦-૧૧) બન્ને ગ્રન્થકારો કહે છે કે દૈત્યના દેહમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ હોવાથી દ્વિજો લસણ નથી ખાતા. (નાવનીતકમાં વિપ્રો નથી ખાતા એમ કહ્યું છે).

લસણ પછી પલાંડુનો પ્રયોગ વાગ્ભટમાં આપ્યો ■ અને એ પ્રસંગમાં પલાંડુનાં વખાણ કરતાં કહ્યું છે કે, "શકાધિપતિની ચિંતામણી સાક્ષાત્ પલાંડુ-કુંગળીમાં રહી છે અને એના ઉપયોગથી શ્રીઓની કપોલકાન્તિ દીપી ઊઠે છે." વળી હિમાલયમાં અને ટ

વાની જરૂરીયાત બહાર પાડી હતી અને પ્રાથમિક શાળાઓમાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓ જો કોપી રોગના ભોગ ન થઇ પડયા હોય તો તેમને ફરજીઆત શીતળા ટંકાવવાની ફરજમાંથી મુક્ત રાખ્યા હતા.

હેતુ સિદ્ધ ન થયો

શીતળા ટંકાવવાથી મગજ અને જ્ઞાનતંતુ ઉપર ઘણીજ ખૂરી અસર થાય છે. એટલે નિષ્ણાતોએ રસી બદલીને અથવા રસી મૂકવાની ક્રિયામાં ફેરફાર કરીને ખૂરી અસર નાબૂદ કરવાના પ્રયોગો કરી જોયા છે પરંતુ તેમાં તેઓ ધારેલો હેતુ સિદ્ધ કરવામાં સફળ થઇ શક્યા નથી. નામાંકિત ડોકટરોની દરેક પ્રકારની સાવચેતી છતાં શીતળા ટંકાવવાથી પરિણામના મગજના અને જ્ઞાનતંતુના રોગો કાબૂમાં રહી શકતા નથી.

શીતળા ટંકાવવાની ચાર નિશાનીઓને બદલે એક નિશાની ટંકાવવાની નવી પદ્ધતિ દાખલ થવાથી પણ બાળમરણપ્રમાણ સુધારા બતાવતું નથી.

લીસ્ટર ઇન્સ્ટીટયુટના ડીરેક્ટર ડોક્ટર લેડીન્ગહામે ૧૯૩૨ ના જુલાઈ માસમાં કોલકત્તા સેનીટરી ઇન્સ્ટીટયુટની વાર્ષિક ખાને મળેલી કોંફરન્સમાં સ્પષ્ટ જણાવ્યું હતું કે નિશાળે જતાં બાળકો અથવા મોટી ઉંમરના વિદ્યાર્થીઓ શીતળાના સાધારણ તુલનાએ ભોગ થઈ પડશે તો પણ તે તેમને શીતળા ટંકાવવાની ફરજ પાડીશ નહિ.

દરદીને પડદામાં રાખો

હિન્દુસ્તાનમાં અંગ્રેજ રાજ્યનો અમલ શરૂ થયો ત્યારથી શીતળાના રોગથી બચવાને માટે શીતળા ટંકાવવાનો અગર રસી મૂકાવવાનો રિવાજ ચાલુ થયો છે. રસી મૂકવાથી શીતળા મટી જાય છે એવી માન્યતા ઉપરાંતના સરકારી રિપોર્ટોએ ખોટી ઠરાવી છે.

હિન્દુઓના ઘરોમાં જ્યારે કોઇને શીતળા, ઓરી, અછબડા અને મોટા અછબડા નીકળે છે ત્યારે દરદીને [illegible] રાખવામાં આવે છે અને ખાસ કરીને તેની ઉપર [illegible] ન પડે તેવી ખાસ [illegible] કરવામાં આવે છે. [illegible] ઉપરાંત છે. [illegible] [illegible]

શીતળા [illegible]

[illegible]

પાદક પાસેથી સાંભળ્યું, એટલુંજ નહિ પણ એમણે પોતે પણ એવો ઉપયોગ કરવા માંડયો એ જોયું, એટલે લસણ વિષે જિજ્ઞાસા ઉત્પન્ન થતાં શ્રી. પાદકનીજ સલાહથી શ્રી. મહાદેવ હરિભાઇ દેસાઇને પુછ્યું અને એમણે જવાબમાં લખ્યું કે, "બ્લડપ્રેશર ઉપરના એક જર્મનીના પુસ્તકમાં લખ્યું છે કે લસણના પ્રયોગથી અનેકવાર પ્રેશર ૩૦-૪૦ સુધી ઉતર્યું છે. રોકટર અનસારી સાહેબની આ વિષે ખાસ ભલામણ હતી અને અમારી ઉપર એક સ્ટીકનની બાઈ નામે આડાગેઝન પ્રીન હમેશાં કાગળો લખે છે તે તો લસણને દરેક બ્લડપ્રેશરના વ્યાધિમાં અને આંતરડાંના દરેક દોષમાં અકસીર ગણે છે. એનામાં રોકસીન્સ બહાર કાવવાની અજબ શક્તિ છે. ગાંધીજી રોજ અડી તોલા સુધી લસણ કાચું વાટીને ખાય છે. બ્લડપ્રેશર હતું ત્યારે તો ખાતા હતાજ, પણ હજી ખાવાનું ચાલુજ છે. એમ બ્લડપ્રેશર હાલ તદ્દન નોર્મલ છે."

આટલી હકીકત પૂરી પાડયા ઉપરાંત શ્રી મહાદેવભાઇ એપ્રીલમાં 'લીડર' પત્રમાં પ્રગટ થયેલા એક લેખનો ઉલ્લેખ પણ કર્યો હતો અને બ્લડપ્રેશરનાં કારણો તથા લસણના એના ઉપર ઉપયોગ સંબંધી નીચેની માહિતી ઉક્ત લેખમાંથી એકઠી કરી છે. ('લીડર' નો લેખ 'ફીઝીકલ કલ્ચર' ના તાજા અંકમાં મિસો હેરિટંગ્સે લખેલા લેખનો સાર છે.) બ્લડપ્રેશરના નિદાન તરીકે કેટલાક વાદો બહાર આવ્યા છે. પહેલો, મૂત્રાશ્મ 'યુરિક એસીડ' નું વિષ આ રોગમાં કારણભૂત છે એટલે કે વધારે પ્રમાણમાં માંસમય ખોરાક ખાવાથી નુકસાન થાય ■ એ વાદ ત્રીસ ચાલીસ વર્ષ પહેલાં પ્રચલિત હતો. આ વાદમાં પ્રોટીન તત્ત્વોનું પાચન તથા શોષણ થતાં છેવટ રહેલાં તત્ત્વો વૃક્ક-મૂત્રપિંડને વધુ પડતો શ્રમ આપે તેથી તથા લોહીમાંથી પ્રોટીન તત્ત્વોને બહાર કાઢી નાખવાની શરીરની અશક્તિને લીધે બ્લડપ્રેશરના કારણરૂપ મૂત્રાશ્મવિષ પેદા થાય છે એવી માન્યતા છે. એ જૂનો વાદ અત્યારે અમાન્ય થઇ ગયો છે એમ નથી પણ કાંઇક ભૂલાઈ ગયો છે ખરો. અન્નાહારી વર્ગમાં આ વાદનો હજી ઠીક પ્રચાર છે. કારણકે માંસાહાર સામે મજબૂત દલીલ આ વાદ પૂરી પાડે છે.

પછી બીજો એવો વાદ પ્રચારમાં આવ્યો કે જે વિષો દૂર કરે છે તે કાંઈ માંસ કે પ્રોટીનમાંથી આપણા શરીરની પ્રાકૃતિક ક્રિયાને પરિણામે ઉત્પન્ન થતાં નથી, પણ આપણા આંતરડામાં રહેલો સડો ઉત્પન્ન કરનાર કીટાણુ-જે પ્રોટીનમાંથી પોતાનો ખોરાક લે છે, તેઓ ઉત્પન્ન કરે છે.

ત્રીજો વાદ જે પછી આવ્યો અને જે આધુનિક લોકપ્રચલિત પ્રત્યાપધ્ય વાદ છે, તે અમ્લરિરદ્નો સમયોગ આહારનાં ખનિજ

દેશમાં થતા લસણના કંદ વાપરવાનું વાગ્ભટ કહે છે. એ બધું જોતાં થોડા સાંધે લસણ અને ફુંગળી આ દેશમાં આવ્યાં હોય અને વૈદ્યોએ એના ગુણોને જોઇને તરત અપનાવી લીધાં હોય એમ જણાય છે. વાગ્ભટ અને નાવનીતકમાં લસણ ફુંગળીની રસાયન તરીકે જે ભારે પ્રશંસા કરેલી જોવામાં આવે છે તે ચરક સુશ્રુતમાં નથી એનો પણ ઐતિહાસિક ખુલાસો આ રીતે મળી રહે છે.

થોડા ઈ. સ. પૂર્વે પહેલા શતકમાં આ દેશમાં આવ્યા અને તે પછી થોડા વખતમાંજ આ વસ્તુઓના ગુણોનો એ વખતના વૈદ્યોએ સારો અભ્યાસ કરી લીધો જણાય છે.

વાગ્ભટ વગેરે પ્રાચીન વૈદ્યો લસણને રસાયન અર્થાત્ આયુષ્ય આરોગ્ય તથા આયુષ્યને વધારનાર ગણે છે; અને તે ઉપરાંત વાયુ તથા વાયુદોષનું લસણ પરમ ઔષધ છે એમ કહે છે. વાગ્ભટ કહે છે કે, "જેના શરીરને દાહ, વરસાદ અને હિમથી નુકસાન થયું હોય તેને, જેનાં હાડકાં ક્ષયાઈ ગયા હોય, વળી ક્ષય દોષ કે ઘા થતાં હોય તેને તથા વાયુદોષથી જેઓ પીડાતા હોય તેમને આ પરમ ઔષધ છે."

હાલમાં પણ આપણા દેશમાં એના આ ગુણો લોકપ્રસિદ્ ધ છે. સંધિવા વગેરે વાત રોગો ઉપર લોકો લસણનો ઉપયોગ કરે છે. [illegible]

[illegible]

સાથે નજીકનો સંબંધ છે એવી કેટલીક હકીકતો મારા જાણવામાં આવી છે. મારા પ્રવાસીઓ અને મારા વાંચનારાઓ જાણે છે કે હાઇ બ્લડપ્રેશર ઓછું કરવા માટે એક જૂનો અને જાણીતો ઉપાય લસણ છે. યુરોપ ખંડના લગભગ બધા દેશોમાં લોકોની ઘરગથ્થુ દવા અને લોકપ્રિય દવાઓમાં લસણ જૂનામાં જૂની વસ્તુ છે; અને દવા તરીકે એનો ઉપયોગ પ્રાચીન રોમ સુધીજ નહિ પણ પ્રાચીન ભારત પર્યંત પહોંચે છે. (જે આપણે શરૂઆતમાં જોઈ ગયા છીએ.)

પણ સાચું પૂછવો તો આ લેખકને લસણ તરફ ખોરાક કે દવા તરીકે અંગ્રેજને સહજ એક જાતની સૂગ હતી. પણ જ્યારે હકીકત સામી આવીને ઉભી રહે ત્યારે મનના પૂર્વગ્રહો છોડી દેવાની તૈયારી હોવી એજ વૈજ્ઞાનિક વૃત્તિની કસોટી છે અને ઉમ્ર ગયે પોતેજ લસણના પક્ષમાં હકીકત પણ ઘણી છે. જેમ એ બેય કોડ-લીવરઓઈલમાં પણ છે. લસણને વનસ્પતિજન્ય કોડલીવરઓઈલ કહેવામાં આવે તો જરાય ખોટું નહિ. પછી બ્લડપ્રેશર સંબંધી વાંચનમાં જેમ જેમ હું ઇંગ્લેંડની પૂર્વ દિશામાં ચાલતો ગયો તેમ તેમ બ્લડપ્રેશરને ઓછું કરવાની લસણમાં એની પોતાની વિશિષ્ટ શક્તિ હોવાના ખરેખરા વૈજ્ઞાનિક પુરાવા મારા જોવામાં આવતા ગયા. જો આ પુરાવો "પોતે દરદીઓને આપ્યું અને તેઓનું બ્લડ પ્રેશર ઓછું થયું" એ જાતનો ધંધાદારી ચિકિત્સકોનોજ હોત તો એ પુરાવો એક જાતની માનસિક અસર—વહાલાં લસણ તરફનો સ્થાનિક આદર હોવાનો મને વહેમ રહેત. પણ ફ્રાન્સના પ્રકૃત શા-સ્ત્રવિદોએ બિલાડાં અને કૂતરાંઓ ઉપર લસણથી બ્લડપ્રેશર ઓછું કરવાના પ્રયોગો કર્યા છે, એમ જ્યારે વાંચ્યું ત્યારે મારો વહેમ ભાગી ગયો અને આ વાતમાં રસ વધ્યો. પછી હું મારી શોધખોળની મુ-સાફરીમાં પૂર્વમાં આગળ વધ્યો (અલબત્ત, આ બધું ન્યૂયોર્કની મેડિકલ લાયબ્રેરીમાં બેસીનેજ કર્યું છે.) અને છેવટ ખંડોદ્ધ-દુનિયા ના જે એક માત્ર દેશમાં સરકાર લડાઇમાં પૈસા ખર્ચે છે તે કરતાં વધારે પૈસા વૈજ્ઞાનિક શોધખોળની બાબતમાં ખર્ચે છે ત્યાં પહોંચ્યો અને ત્યાંના પોષણની વૈજ્ઞાનિક સંસ્થાની જીવન-રસાયન શાખામાં ધોળા ઉંદરને પુષ્કળ લસણ અપાતું જોયું.

હવે લસણ જેમ બ્લડપ્રેશરનો ઉપાય મનાય છે તેમજ આંત-રડાંના સડાનો પણ ઉપાય મનાય છે. વળી મને શંકા પડી અને એક દુર્ગંધને બીજી દુર્ગંધ વડે ઢાંકવા જેવો આ દાખલો ભારયો. પણ ઉંદરોને આંતરડાંમાં સડો થાય છે કે નહિ એ જાણવાની પરવા જુવાન સોવિયેટ વૈજ્ઞાનિક સિવાય બીજું કોણ કરે ખરૂં?

પણ ઉંદરોને આંતરડામાં સડો થાય છે અને ખોરાકમાં અમુક લોહક્ષાર (આયર્ન ઓક્સાઈડ) એક ટકો મેળવવાથી એ સડાનું મા

તત્ત્વોમાં તથા પરિણામે લોહીમાં દોષો જોઈએ અને સમયોગ ન રહીને અસ્વાધિક્ય થઈ જાય તો એ નુકસાન કરે, એ પ્રકારનો છે. આ વાદમાં પણ માંસમાં હાનિકારક તત્ત્વો હોવાની વાત તો છેજ પણ ભાર દુષ્ટ કીટાણુના ઉત્પન્ન ઉપર નથી પણ અસ્વ ખનિજો ઉપર છે.

સામાન્ય વાંચનારને જરૂર એમ લાગશે કે એમાંથી ગમે તે વાદ સાચો હોય પણ બધાનો સાર તો એટલોજ છે ને કે ભારે માંસમય ખોરાક વધારે ન લેવો અને તેને બદલે થોડો માંસમય કે માંસરહિત દૂધ, દહીં અને શાક વગેરેનો ખોરાક લેવાથી નુકસાનના આ બધા સંભવો દૂર થઈ જશે. અલબત્ત, આ વ્યવહાર દૃષ્ટિ છે. પણ થોડો ફેર જરૂર પડે છે.

હવે પ્રોટીનનું આધિક્ય એજ મુખ્ય કારણ દોષ તો એની ન્યૂનતા એજ મુખ્ય ઉપાય. આ વિષયમાં ઉપર માનવા વર્ગમાં મ ૧.૩ પણ અરબી નદિ ગણાય. વધી દૂધ, પનીર અને કઠોળો ૧૧ ઓર વર્ગમાં સમાવેશ થશે.

પણ હવે બીજાં કીટાણુઓ વાદ [illegible] તો માંસ અને દૂધ તો વધુજ, પણ દૂધ અને [illegible] જેવા [illegible] માલ કરે. અલબત્ત, આ વાદના [illegible] પણ [illegible] દર્શાવે. બાકી ઉપાયમાં તો [illegible] ખોરાકનો [illegible] અને [illegible] ન કરે [illegible] અહારનો [illegible] ઓર મુખ્ય [illegible] [illegible] દોષિત [illegible] [illegible] કરે.

હવે [illegible] [illegible] [illegible]

૧૭–હેજા–કોલેરા

(મૂળ લેખકઃ– પ્રો. જી. વી. ગ્રદે)

કેટલાક કુદરતી બનાવો એવા બને છે કે જેના તરફ કંઈક વિચાર કરવાની આવશ્યકતા અવશ્ય પ્રતીત થાય છે. હાલમાં વર્ષાઋતુ ચાલે છે. વરસાદ જેવો થવો જોઇએ તેટલો થયો નથી. ૧૫, ૨૦ દિવસથી વરસાદ એક દિવસ પણ નથી પડયો. દિવસે ભયંકર ગરમી પડે છે અને રાત્રે ઠંડી પણ પડે છે. આવા સમયમાં પાચનશક્તિ બરાબર નહિ હોવાથી રોગ પેદા થવાનો સંભવ વધારે હોય છે. કયાંક કોલેરાનો ઉપદ્રવ જણાય છે અને કયાંક થવાની તૈયારી જણાય છે. તેના વિષે વિસ્તારમાં નહિ ઉતરતાં તેનાં મુખ્ય લક્ષણ સૂક્ષ્મ રૂપમાં અને તેને અટકાવનારી ઔષધિઓજ સામાન્ય જનતાના હિતાર્થે અત્રે રજૂ કરવાનો વિચાર કર્યો છે.

આ રોગને ફાટી નીકળવા માટે ખાસ સમય કે ઋતુની આવશ્યકતા નથી હોતી. કોઈવાર વર્ષા, કોઈવાર ગ્રીષ્મ, કોઇવાર શરદ ઋતુમાં તો કોઇવાર વસંતઋતુમાં પણ આ રોગ ભયંકર રૂપ ધારણ કરે છે. આ રોગ સ્પર્શજન્ય છે. એક શહેરથી બીજા શહેરમાં અને એજ રીતે એક મહોલ્લામાંથી બીજા મહોલ્લામાં અને ઘરોમાં ફેલાતો જાય છે. મનુષ્યોનો ખૂબ જમાવ, પીવાના પાણી તથા ખાદ્ય વસ્તુઓની અવ્યવસ્થા અને સ્વચ્છતાનો અભાવ એ તેનાં ખાસ ઉત્પન્ન કરનાર છે; તોપણ પાણીની સ્વચ્છતા ઉપર તે ફેલાવાનો આધાર છે. પ્રત્યેક મનુષ્યે પાણી ઉકાળીને સ્વચ્છ કર્યા પછી ઉપયોગમાં લેવું જોઇએ. કારણકે પાણીમાં જે જંતુઓ હોય છે તે પેટમાં ગયા પછી વૃદ્ધિ પામે છે અને મળદ્વારા બહાર નીકળીને પાણીનાં વહેણમાં આગળ વધતાં પોતાનો પ્રભાવ ફેલાવે છે. તેમાંજ કોલેરાનાં જંતુ હોય છે. ખુલ્લી હવા, ઘરની સ્વચ્છતા અને નિયમિત આહાર તરફ પ્રત્યેક માણસે ધ્યાન આપવું જોઈએ.

લક્ષણઃ—આ રોગમાં સફેદ પાણી જેવી ઉલટીઓ અને ઝાડા થાય છે. હાથપગમાં કળતર, શરીરમાં ઘણી બળતરા અને એકદમ શક્તિ જતી રહે છે, પેશાબ અટકી જાય છે અને આંતરડાંમાં તથા ઝાડામાં એક વિશેષ પ્રકારનાં જંતુ જોવામાં આવે છે.

અટકાવનારી દવાઓ અને તેનો ઉપયોગઃ—

(૧) કપૂર એક ભાગ અને દારૂ એક ભાગ મેળવીને તેનાં પાંચ ટીપાં પંદર પંદર મિનિટે રોગની શરૂઆતમાં આપવાથી આરામ થાય છે.

(૨) કમળનાં ફૂલ અને કમળનાળનો રસ આપવામાં આવે છે.

કાઢી શકાય છે અને લસણે એ સડો દૂર કર્યો. લસણ કાચું, માસ સાથે રાંધીને કે આલ્કોહોલમાં એકસ્ટ્રેક્ટરૂપે આપવામાં પણ એની અસર એક સરખી થાય છે. વળી થોડી માત્રામાં–ખોરાકના વજનના ત્રણ ટકાથી બા ટકા સુધીની માત્રામાં અસર થાય છે વગેરે નિશ્ચયો તેઓએ પ્રયોગોથી કર્યા છે. મતલબ કે, સડાવિરોધી કીટાણુની મદદથી સડાને દૂર કરવાના માર્ગથી આ માર્ગ જુદોજ છે એનું આથી સિદ્ધ થાય છે. પણ પુરાવાની વિશેષ ખૂબી તો એ છે કે આંતરડાંનો સડો અટકાવીનેજ પણ નાની રક્તવાહિનીઓ અને કેશવાહિનીઓ (કેપીલેરી)ને વિસ્તૃત કરીને બ્લડપ્રેશર ઓછું કરવાની લસણમાં શક્તિ છે અને આ શક્તિનો પુરાવો એ છે કે ચામડીવાટે લસણની રસક્રિયાનું લોહીમાં ઇન્જેક્શન આપવાથી બ્લડપ્રેશર ઓછું થયાના બાળકોમાંજ નહિ પણ પ્રાણીઓમાં પણ પુરાવા મળ્યા છે.

ટૂંકામાં, એકજ ચીજમાં જુદે જુદે રસ્તે એકજ પરિણામ લાવવાની શક્તિ એક પદાર્થને આપવાનો કુદરતનો આ ચમત્કારિક દાખલો લાગે છે. કુદરતે શા માટે આવો ચમત્કાર મૂક્યો ? કેમ કહી શકે ? કોઇ નામની માછલીના લોહીમાં રહેલા તેલમાં એક ભાગે એ તદ્દન ભિન્ન પ્રાણતત્ત્વો–વિટામીન્સનો ભાગ દુનિયાના બીજા કોઇ પણ પદાર્થ કરતાં વધારે છે. એનો અને એકજ વસ્તુ કુદરતની દોષા છતાં લસણનું દયા દોષ એનો કેટલો ખુલાસો છે !

બ્લડપ્રેશર અને લસણની [illegible]

[illegible]

૧૮–દાઝવું અગર વળી જવું અને તેના ઉપાયો

(લેખકઃ–શ્રી. મણીશંકર મૂળશંકર વૈદ્ય)

આજકાલ દાઝી જવાના અને બળી જવાના ઘણા કેસો જોવામાં આવે છે. કેટલાએક કેસોમાં મનુષ્યની કેવળ બેદરકારીજ હોય છે અને કેટલાએક કેસોમાં અકસ્માત હોય છે. કેટલાએક અકસ્માતો ફક્ત સામાન્ય સંભાળ રાખવાથીજ અટકાવી શકાય છે.

બળી જવું એ એક અકસ્માતજ લેખાય. આવે વખતે માણસ પોતાની સામાન્ય ધીરજ ખોઈ બેસે છે અને તેને લીધે તે વખતે જે કાંઇ કરવા યોગ્ય ઉપચાર હોય છે તે તે ભૂલી જાય છે. પરિણામે તે વધારે ને વધારે બળી જાય છે; અને કેટલીક વખત સારી સારવારના અભાવને લીધે અગર તો વધારે બળી જવાને લીધે માણસ મૃત્યુ પામે છે.

મને પોતાને પણ બંને હાથે ઉકળતા પાણીથી બળી જવાનો અકસ્માત નડયો હતો અને તેથી આ સંબંધી મને જે જે જ્ઞાન થયું તે વૈદ્યકલ્પતરૂ માસિક દ્વારા જનતાને જણાવું તો તેથી ઘણાને લાભ થાય એમ મને લાગ્યું; અને તેથીજ આ વિષય ઉપર મને જે જે ઉપચારો તથા સૂચનાઓ અન્ય સ્નેહી અને અનુભવીઓ તરફથી મળી છે તે આ સ્થાને જણાવું છું. પ્રથમ તો ઉપચારજ જણાવીશ અને પછી સામાન્ય સૂચનો લખીશ.

ઉપચારઃ—પ્રથમ તો ઉકળતું પાણી મારા બંને હાથો ઉપર પડયું અને કોણી સુધીના બંને હાથો ખદબદતા પાણીને લીધે સખત દાઝી ગયા. બળતરા તો સહન ન થાય તેવી તીવ્ર હતી, પણ જરાય ગભરાયા સિવાય કે બૂમાબૂમ કર્યા સિવાય હાથ ઉપર તલનું તેલ છેક કોણી સુધી લગાવ્યું. પછી થોડું બોરીક ચોપડયું અને ઉપર વેસેલાઈન લગાવ્યું. છતાં વેદના અસહ્ય લાગી તેથી તલના તેલમાં કપડાં બોળી તેના હાથ ઉપર પાટા બાંધ્યા અને ઉપર તેલ સીંચ્યા કર્યું. પરિણામે લાલ સહેજ કમી થઇ. પછી ૩ થી ૪ શેર કળીચૂનામાં ૩ થી ૮ શેર પાણી નાખી તેને જરા હલાવી આછ થાય ત્યાં સુધી આથરે બે કલાક રહેવા દીધું. દરમિયાન મારા એક સ્નેહી ડોકટરને બોલાવ્યા. તેણે સલાહ આપી કે ચૂનાની આછ અને તલનું તેલ બનેને પ્રીણીને મલમ જેવું થાય ત્યારે તેમાં લીન્ટના ટુકડા બોળી જરા નીચોવી (એટલે થોડું પાણી નીકળી જશે) તે લીન્ટના પાટા બંને હાથે બાંધો. અલબત, તેમની સૂચના અનુસાર પોચા પોચા લીન્ટના ટુકડા બાંધ્યા અને ઉપર તલના તેલ અને ચૂનાની આછના પાણીને સીંચ સીંચ કર્યું. પરિણામે થોડી ઠંડક થઇ અને રાત્રે ઊંઘ આવી ગઈ. બીજે

(૩) આદુનો રસ એક તોલો અને આકડાનાં મૂળ એક તોલો, ખલમાં ખૂબ ઘાટીને કાળાં મરીના જેવડી ગોળી કરીને ગરમ પાણી સાથે લેવી.

(૪) નાનાં બાળકો માટે કોલેરામાં કસ્તૂરીનો ઉપયોગ ઘણોજ ફાયદાકારક છે.

(૫) કાળાં મરી, હીંગ અને અફીણની સરખે ભાગે ગોળી કરીને કોલેરાની શરૂઆતમાં અપાય છે.

(૬) જાંબુનો સિરકો કોલેરા માટે ઘણોજ ઉપયોગી છે. સિરકો બનાવવાની રીતઃ—પાકેલાં જાંબુનો રસ કાઢીને કાચના વાસણમાં કપડાથી મોં બાંધી દઇને એક વર્ષ સુધી રાખી મૂકવાથી આપોઆપ સિરકો તૈયાર થાય છે. આ સિરકો અર્ધો તોલો બે તોલા પાણીમાં ભેળવીને લેવો.

(૭) જમાલગોટાની છાલ એક ભાગ બારીક પાણીમાં અઠવાડિયું રહે ત્યાં સુધી ઉકાળવી અને તેનું એક નાનો ચમચા જેટલું તેલ કરવું. આ કારણે કોલેરામાં ઝાડા અને ઉલટી ઉપર ઘણો ફાયદો કરે છે.

(૮) કોલેરામાં પડેલા ઝાડા ઘણાજ કિંમતનો રસ વારંવાર આપતા રહેવાથી ભય થતો નથી.

(૯) પાંચ ભાગ મરચાં, [illegible] ભાગ [illegible], બે ભાગ લસણ, ચાર ભાગ [illegible] અને ચાર ભાગ [illegible] પરસુંઘાને ઘસીને પેટ ઉપર લેપ કરવો.

(૧૦) [illegible]

(૧૧) [illegible]

(૧૨) [illegible]

૩. મારા એક સ્નેહી વૈદે કેવળ ટોપરાનું તેલ લઇ તેજ લગા-
ડવા કહ્યું અને તે તેલનાજ પાટા બાંધવા. આથી પણ ફોલ્લા ઉઠતા
નથી અને બળતરા કમી થઈ ચામડી આવી જાય છે.

૪. મારા એક સ્નેહી રંગરેજે કહ્યું કે વૈદરાજ તમે ભૂલ કરી.
સાકરનું અગર ખાંડનું ખૂટું (દલેલી ખાંડ કે સાકર) લઇ, તેમાં થોડું
પાણી નાખી મલમ જેવું ઘાટું ઘાટું દાઝેલા ભાગ ઉપર લગાડવાથી
એ કે ત્રણ દિવસમાં આરામ થઇ જાય છે, ફોલ્લા ઉઠતા નથી અને
બળતરા બળતી નથી.

૫. એક સ્નેહીએ કહ્યું કે મારી સ્ત્રી દાઝી ગઇ હતી. તેને મેં
રાળનો મલમ બનાવી છેક સુધી તેજ ટ્રીટમેન્ટ આપી તો મરણમાંથી
બચી ગઇ. રાળનો મલમ બનાવવાની રીતઃ-ટોપરાનું તેલ શેર ૦॥
લઇ ગરમ કરવું પછી એક કથરોટમાં તે તેલ નાખી તેમાં આશરે
૧ થી ૧॥ રૂપિયાભાર રાળનો ઝીણો ભૂકો નાખી હાથવતી ફીણતા
જવું અને તેમાં પાણી નાખતા જવું. આ રીતે પાણી અને તેલ
એક થઈ સફેદ મલમ તૈયાર થશે. તેમાં કપડાં ખોળી દાઝેલા ભાગ
ઉપર તે મૂકવાં અને ઉપર તેમાંથી નીતરેલું પાણી કે મલમ સીંચ
સીંચ કરવું. પાક ઉપર પણ આ દવા અકસીર છે.

૬. એક સ્નેહીએ કહ્યું કે મારી સાસુ દાઝી ગએલાં અને એક
દમ વસમું લાગી ગએલું; પરંતુ બટાટા તાજાં લાવી તેને ખાં
વાટી તેની લુગદી દાઝેલા ભાગ ઉપર મૂકમૂક કરવાથી થોડા દિવસમ
આરામ થઈ ગયો. એનાથી ફોલ્લા ઉઠતા નથી. બટેટાની લુગદી
પાણી શોષાઇ જતાં તે આપોઆપ ખરી પડે એટલે બીજી લુગ
લગાવવી. એનાથી બળતરા પણ બળતી નથી.

૭. એક સ્નેહીએ દહીંને લીંપણ ઉપર નાખી તે લીંપણવા
દહીં લગાવ લગાવ કરવાની સૂચના કરી.

૮. એક વૈદે ઘોએલ ઘીમાં શંખજીરનો ભૂકો નાખી
મલમ બનાવી તે ચોપડવા કહ્યું. આ પાઠ આર્યલિપકમાં છે.

૯. એક સ્નેહીએ કુકડવેલાના ભૂકાને ઘોએલ ઘીમાં મે
ચોપડવા કહ્યું.

૧૦. એક સ્નેહીએ ઘોએલ ઘીમાં શંખજીરૂ સોનાગેરૂ
જરા કપૂર મેળવી તેનો મલમ ચોપડવા સૂચના કરી.

૧૧. એક બહેને મને એવી સલાહ આપી કે કુંવારપાઠાને
બળી ગએલા અંગ ઉપર લગાવવાથી બળતરા કમી થાય છે
પાક થતો નથી.

દિવસે એટલે બરાબર ચોવીસ કલાક પછી તે લીન્ટના ટુકડા લઇ લીધા. મોટામોટા ફોલ્લા ઉઠી આવ્યા. સ્નેહી ડો. સાહેબને તે વાત જણાવી. તેણે બોરીક એસીડ, વેસેલાઈન અને જરા યુકેલિપ્ટસ ઓઇલનો મલમ મોકલ્યો. લીન્ટ ઉપર તે મલમ ચોપડી ફોલ્લા ઉપર ૩ વતી ટ્રાયપેફ્લેવીન ૨ ગ્રેન; પાણી એક ઔંસમાં તેનું પાણી નાખી એટલે કે લોશન લગાવી તેની ઉપર મલમ લાસા લીન્ટના ટુકડા લગાવી ઉપર પોચો પોચો પાટો બાંધ્યો. ત્રીજે દિવસે સવારમાં પાછા ડોક્ટર આવ્યા. તેણે ઉપલેલા ફોલ્લા કાતરવતી કાપી કાઢયા. પાણી ભરાએલું બધું નીકળી ગયું. ઉપર જણાવેલ મલમના લીન્ટના ટુકડા પ્રથમ ઘા ઉપર લોશન ૧ વતી લગાવી મૂક્યા અને બેન્ડેજ બાંધ્યો. ચાર દિવસમા ઘમર પાટે જમીન આવવા લાગી. આઠ દિવસમા સુકાઈ ગયું. ૧૨ દિવસે પાટા છોડી નાખ્યા. પંદર દિવસે હાથ મૂળ સ્થિતિ ઉપર આવી ગયા અને દાઝેલી ચામડી આપોઆપ નીકળી જવા લાગી. મલમવાળાં લીન્ટના ટુકડા બરાબર ૮ દિવસ મૂક્યા. પછી ખાલી વેસેલાઇન ચોપડી ઉપર પાટાઇ લગાવતા. લગભગ બાવીસ દિવસે [illegible] ઉપર [illegible] સ્થિતિમાં [illegible] [illegible] [illegible]

૧૧-તમાકુ અને ચાહ-કોફી ઝેરી છે

પ્રશ્ન—તમાકુના ઉપયોગ માટે આપનું શું કહેવું છે?

ઉત્તર—૪૦૦ વર્ષ પહેલા અમેરિકામાં તમાકુનો ઉપયોગ કરવાની શરૂઆત થઇ. આ વનસ્પતિનું સેવન મનુષ્યનાં શરીરને ઘણુંજ નુકસાનકારક છે. પણ તેનો ઉપયોગ દુનિયાના તમામ ભાગમાં મોટા પ્રમાણમાં ચાલુ થયો છે. આજના સુધરેલા કહેવાતા સમાજમાં તેનો ઉપયોગ વધારે પ્રમાણમાં થાય છે. સિગારેટનો પ્રસાર ગામડાથી માંડીને રાજાના મહેલ સુધી થયો છે. તેનો ઉપયોગ કરવો એ એક સભ્યપણાનું લક્ષણ સમજાય છે; ઉલટું તેનો ઉપયોગ ન કરનારજ જંગલી ગણાય છે.

પ્રશ્ન—તમાકુની શરીર ઉપર શું અસર થાય છે?

ઉત્તર—તમાકુના ઉપયોગથી શરીરના આરોગ્ય ઉપર ઘણી ખરાબ અસર થાય છે; એટલુંજ નહિ પણ તેથી મનુષ્યના નૈતિક જીવન ઉપર પણ અનિષ્ટ પરિણામ થાય છે. ૨૦ વર્ષનો જુવાન તમાકુના ઉપયોગથી ૬૦ વર્ષના વૃદ્ધ માણસ જેવો નિરતેજ જણાય છે. તમાકુમાં જે વિષ છે તેથી મનુષ્યનું યકૃત, હૃદય, મૂત્રપિંડ ફેફસાં વગેરેની ક્રિયા ઘણીજ બગડી જાય છે. દિવસે દિવસે સ્ત્રીવર્ગમાં સિગારેટ પીવાનું વ્યસન વધતું જાય છે. યુરોપીઅન સમાજની સ્ત્રીઓ આ વ્યસનને આધીન થએલી છે. ધુમ્રપાનથી મનુષ્યનો બાજુથી અધઃપાત થાય છે. ઘણા માણસો આ વ્યસનથી ગાંડા બની જાય છે.

પ્રશ્ન—ચા કોફીના સેવન માટે આપનો શો અભિપ્રાય છે?

ઉત્તર—આ બન્ને પેયમાં સેંકડે ૬ ટકા ઝેર છે. આ પદાર્થોના સેવનથી તાત્કાલિક ઉત્તેજન મળે છે અને મનુષ્યને થાક ઉતર્યા જેવું લાગે છે, પણ થોડા વખત પછી વધારે થાકયા જેવું લાગે છે. આ પેયોનો ઉપયોગ કરવાથી નિદ્રાનાશ અને અપચાની વ્યાધિ લાગુ થાય છે. જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે. થોડા વર્ષ પછી આ પેયોથી જોઇએ તેટલું ઉત્તેજન મળતું નથી તેથી મનુષ્ય મદનું સેવન કરતા શીખે છે. અમેરિકામાં દિવસે દિવસે આ વ્યસનથી આમ અને કોકેનનો પણ પ્રચાર વધતો જાય છે. માણસને આદત પડે છે તેમ તેમ વધારે ઉત્તેજક પદાર્થનું સેવન કરવાની જરૂર ઉત્પન્ન થાય છે.

પ્રશ્ન—ચા, કોફીના વ્યસનથી છૂટા થવાનો કયો ઉપાય છે?

ઉત્તર—આ પદાર્થોનું સેવન ન કરવાની ઇચ્છા પ્રથમ થવી જોઇએ. રોજ લેવાના પેયમાં આનું પ્રમાણ ધીરે ધીરે કમી કરવું જોઇએ.

૧૨. એક વૈદરાજે મને એમ કહ્યું કે પીપળાની છાલમાં ક્ષાર નથી તેથી તેનાં છોડીયાં બાળી કોલસા જેવાં કરી વાટી શીશીમાં ભરી રાખવાં. દાઝેલા કે બળી ગયેલા ભાગ ઉપર ઘોઓલ ઘીમાં તે રાખ ચોપડવાથી તરત આરામ થાય છે.

આ સિવાય ઘણા ઉપચારો મેં સૌએ પોતાના અનુભવના કહ્યા તેમાંથી અને ઉપરના બાર પ્રયોગોમાં કાંઇક વજનવાળા જણાવાથી તે બનાવ્યા છે.

સામાન્ય સૂચનાઃ—ઉપચારો ગમે તેટલા દોષ પણ સામાન્ય ધીરજ વગરના માણસને એક પણ ઉપચાર લાગતો નથી. વળી ઠંડક માટે પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી દરદ વધે છે અને કદાચ વધારે બળેલ હોય તો મૃત્યુ પણ થઇ જાય છે. માટે બળતા ઉપર કદી પણ પાણી નાખવું નહિ. તેલ જેવી ચીકણી ચીજ કેવે વાગુ ઠંડક આપનારી નથી. વળી કપડાં બળવાથી આગ ઉઠે તો ત્રણ-ચાર સિવાય અને દોડાદોડ કર્યા સિવાય નીચે પડી જવું અને [illegible] પડી પડવું, તેથી આગ ઓલવવા [illegible] પણ ન નાખવું, પરંતુ [illegible] તેમ બળતી [illegible] રાખી [illegible] અને તે [illegible] [illegible] જણાવ્યા [illegible] કરવું.

[illegible]

તંતુઓ જડ અને જૂના બને છે અને તેમને થાક કે કંટાળાની ખબર પડતી નથી. તમાકુ શ્રમ કે ચિંતા દૂર કરતી નથી પણ તે તો દરદ તેનું જાન ધડું અટકાવે છે.

તમાકુથી થતી હાનિની થોડી વિગતો અત્રે આપી છે:—

૧ તમાકુથી શરીરમાં કમનાકાત આવે છે, હૃદયનાં ધબકારા અનિયમિત બને છે અને તેનું કદ વધારે છે.

૨ તે મોઢી બગાડે છે અને તેની અસરથી ચામડી ફિક્કી બને છે.

૩ તમાકુ લેવાથી વારંવાર થૂંકવું પડે છે. વધુ પડતું થૂંક બહાર જવાથી ખોરાક પચાવનાર પાચકરસ (સેલિવા) વેડફાઈ છે અને પરિણામે પાચનશક્તિ ઘટે છે. તે કાળજાના દામમાં પણ મુશ્કેલીઓ ઉભી કરે છે.

૪ તમાકુ જ્ઞાનતંતુઓનો નાશ કરે છે.

૫ નાની ઉંમરે તમાકુનો કાયમી ઉપયોગ કરવાથી શરીરનો વિકાસ અટકે છે.

૬ તેના ઉપયોગથી ગળું છોલાય છે, મોંના મજ્જાતંતુઓ ઉશ્કેરાય છે અને કાકડાઓ ફૂલી જાય છે. એક વિદ્વાન ડોક્ટરે લખ્યું છે કે ગળાની ચાંદીના તપાસેલા દરદીઓમાંથી ૯૬ ટકા દરદીઓને તે રોગ તમાકુ મોટા પ્રમાણમાં વાપરવાને અંગે લાગુ પડે છે. તમાકુ ફેફસાંને પણ ઉશ્કેરી મૂકે છે.

૭ તે દાઢ બગાડે છે અને શ્રવણશક્તિ ઘટાડે છે.

૮ તે મગજ તથા જ્ઞાનતંતુઓને હાનિ પહોંચાડે છે.

૯ તે શ્વાસોચ્છ્વાસને ગંધાતો કરે છે અને અવાજને બેસુરો બનાવે છે.

૧૦ તે સ્વાદ અને સૂંઘવાની કુદરતી શક્તિઓને હણે છે તબિયત બગાડનાર તીખા તમતમતા ખોરાકની ભૂખ તથા તરસ પેદા કરે છે.

૧૧ તે માણસમાં રહેલી જીવનશક્તિ ઓછી કરી અને ઘટાડે છે.

૧૨ તમાકુ અવાજને ચોખાં બનાવે છે અને દાંતમાં સડો ફેલાવી પરૂ (પાયોરીઆ) પેદા કરે છે.

૧૩ તમાકુ માણસને કમનાકાત બનાવે છે.

મજુરો અને તમાકુ

તમાકુના વ્યસન સાથે આપણને વધારે સંબંધ છે કારણકે મજૂર વર્ગમાં એ ખૂબ બદોળા પ્રમાણમાં ફેલાયેલું છે. મજૂરો માનસિક શ્રમ દૂર કરવા બીડીનો આશરો શોધે છે. પરંતુ તો તેમણે તેમની ખરાબ દશા ભૂલી જવાનો પ્રયત્ન કરી તેમ

દૂધનું પ્રમાણ વધારવું જોઇએ, નિયમિત વ્યાયામ કરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ અને ખોરાક સાદો લેવો જોઇએ. ફળ અને ફળના રસનો ઉપયોગ રોજ કરવાથી આ વ્યસન છોડવામાં મદદ થાય છે મનથીજ આ રોગો માટે નિરધાર ઉત્પન્ન થવો જોઇએ. બાહ્ય ઉપચારોથી આ વ્યસનથી છૂટકો થાય એમ નથી. (ડોક્ટર કેલોગના પુસ્તક પરથી)

૧૦૦–तमाकुनुं झेर

(લેખકઃ–શ્રી ગુલઝારીલાલ નંદા)

માણસના શરીરની રચના બહુ અટપટી છે. હજારો વર્ષોના અનુભવોથી માણસ આજે જાણતો થયો છે કે કયી જાતનું ઝેર ઝેરવાથી શરીર તંદુરસ્ત રાખી લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી શકાય છે. તે સાથે તે એ પણ જાણે છે કે કયી ટેવોથી તેની કુશળતા, તંદુરસ્તી, કાર્યશક્તિ તથા આવરદા ઓછી થાય છે તમાકુનો ઝેર તે રૂપે ઉપયોગ કરો પણ એ વસ્તુ ઝેર ટૂંકાવનારી વસ્તુઓમાં મુખ્ય ગણાય છે એ હકીકત આજે બધાજ સ્વીકારે છે કેટલાક વિદ્વાન ડાક્ટરો તો માને છે કે દારૂ કરતાં પણ તમાકુ શરીરને વધુ હાનિકારક છે. તમાકુ સેવવી તેજ ખાવી કે બીડી, સીગારેટ, પાઇપ, ચીલમ, હુકો કે ચૂની તમાકુ વધુ નુકસાનકારક છે. તમાકુ ખાવી કરતાં તેના ધુમાડાના ઝેરી ગુણ વધારે ઝેરી હોય છે. બીડીની ગણત્રી એક કરતાં સીગારેટ વધુ ઝેરી છે. ચૂની તમાકુ તેમ કેટલીક ઝેર પ્રવેશ કરે છે

[illegible]

તેવા બાઈઓ અને બહેનોની ભીડ થઇ જાય છે. બૂરા-ડાકણીઆ બાળકોને તીક્ષ્ણ ધૂની અને થપ્પડોનો માર મારે છે અને કાન ફૂંકે છે. આ પ્રમાણે તેઓ બાળકોને બહુ દુઃખ આપે છે અને તે સાંભળી કે તેના ગાલ-કાન અને પીઠ મારના કારણે સૂજી જાય છે. પરંતુ તેઓ નથી સમજતા કે બાળક કોઇ બીજાજ કારણથી અચેત છે! મને એવા કેટલાયે બાળકોની ચિકિત્સા કરવાનો વખત આવ્યો છે જેઓ આવી રીતે અચેત હતા અને જેને બૂરા લોકો બહુ મોટો 'વગ-ગાડ' કહી ચાલ્યા ગયેલ. બાળકોના માતાપિતા નિરાશ થઇને જ્યારે મારી પાસે આવેલ ત્યારે જે વિધિથી વધુ અફીણ ખાનારા બાળકોને સાજા કરેલ તેજ અનુભૂત ચિકિત્સા અહીં બાળકો તથા ગૃહસ્થોના લાભાર્થે લખી જણાવું છું.

ચિકિત્સા વિધિ

આવા સમયે સુજ્ઞ ચિકિત્સકે પહેલાં બાળકની માને પૂછી જોવું કે અફીણ વધુ તો નથી અપાયું. કમારેક સ્ત્રીઓ પોતાના પતિ, સાસુ કે સસરાના ડરથી ખોટું પણ બોલે છે. એટલે વૈદ્ય પોતાની બુદ્ધિથી કામ લઇ ઉપચાર કરે અને અફીણનું ઝેર જે રીતે હોય તે જલ્દીથી નષ્ટ કરે.

ઉપચાર (વિષશમન કરનારા યોગ)

(૧) કાગડાને પીસીને દૂધમાં પીવડાવવો.

(૨) અફીણ જેટલું આપ્યું હોય તેનાથી બમણી હીંગ દૂધમાં ઘસીને પીવડાવે તો અફીણનું ઝેર નષ્ટ પામે છે.

(૩) અરીઠાને પાણીમાં ખાંડી, બાળકને પીવડાવે. આનાથી અફીણનું ઝેર સર્વથા નષ્ટ પામે છે.

(૪) કાસમર્દ (કસોંદી)ના પાનને પાણીમાં પીસી-ગાળી પીવડાવવાથી વિષ નષ્ટ પામે છે.

(૫) કાળાં મરી તો. ૧, નિંબાલૂણ તો. ૧, લીંબોળી તો. ૨. આ ત્રણે ખાંડી મધ સાથે મેળવી આપવાથી સર્વ પ્રકારના વિષ શમન કરે છે.

(૬) વમનકારક ઔષધો આપવાથી અથવા નેત્રવાળાનાં પાનનો રસ થોડો થોડો પિવડાવવાથી ૩-૪ કલાકમાં નશો દૂર થાય છે.

(૭) કપાસનાં પાન, લીંબડાનાં પાન અને ધંતૂરાનાં પાન જળમાં ઘૂંટી લેવા. તેના ૫-૫ ટીપાં પિવડાવવાથી ૩-૪ કલાકમાં નશો દૂર થઇ જાય છે. બધી દવાઓ યોગ્ય માત્રાથી સમજીને કરવી.

અફીણ છોડવાનો પ્રયત્ન

કેસર, અફીણ, જાયફળ, એરંડના મૂળનું ચૂર્ણ.—આ બધાં ૧-

આરોગ્ય વધારે બગાડે એવી ટેવોનો આશરો લેવા કરતાં વધુ પૌષ્ટિક ખોરાક, કામગીરીની અયોગ્યપ્રદ સ્થિતિ અને કામના ઓછા કલાકો ઠરાવવા માટે લડત કરવી જોઇએ. મજૂરો કેટલા બધા પૈસા બીડી ફૂંકવામાં ખર્ચે છે તેનો પણ જરા ખ્યાલ કરો !

સ્ત્રીઓ અને બાળકો

સ્ત્રીઓ તથા બાળકોનો પ્રશ્ન તો અતિ ગંભીર છે. મજૂર વર્ગના બાળકોમાં બીડીનો મોટા પ્રમાણમાં પ્રચાર થાય છે અને સ્ત્રીઓમાં પણ આ કુટેવ વધુને વધુ પ્રસરતી જાય છે એ પણ એટલીજ સાચી હકીકત છે. આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે તમાકુના સેવનથી બાળકોનો વિકાસ અટકે છે. સ્ત્રીઓની શારીરિક સ્થિતિ ઉપર અને ખાસ કરીને તેમની માતૃત્વ શક્તિ પર પણ ખૂબજ માઠી અસર થાય છે. વીએનાના એક ડાક્ટરે એવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે કારખાનામાં કામ કરતી સ્ત્રીઓના બાળકો અશક્ત કે ટૂંકી આયુ ધરાવતાં હોવાનાં કારણોમાં તમાકુ મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. તમાકુ પીનાર માતાઓના પાયખાના તમાકુનું ઝેર પુરેપુરે ફેલાયેલું માલુમ પડે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ બીડી પીએ કે જે ઓરડામાં બીડીનો ધુમાડો ફેલાતો હોય ત્યાં વધુ વખત રહે તો તેમને ઝેરનું નુકસાન થવા સંભવ છે. બીડી પીનાર માતાઓના કેફુલક તથા મરેલા જન્મોનું પ્રમાણ ખૂબજ મોટું હોય છે. [illegible] અને પિતા બંને બીડી કે તમાકુના વ્યસની હોય છે ત્યારે [illegible] જન્મો પછી બર્બાદ સ્થાપના [illegible] પડે છે

(ફેબ્રુઆરી ૧૯૩૧ ના "[illegible]" [illegible])

૧૦૧–અફીણનું ઝેર અને તેનું વારણ

૧૦૨–મનુષ્ય-જીવનમાં સર્પ અને તેના ઝેરનું સ્થાન

મનુષ્ય-સમાજમાં સર્પનું સ્થાન હંમેશાં અનોખું રહ્યું છે.

ગુપ્ત-ધનના રક્ષક તરીકે અને ગુપ્ત રોગોનું નિવારણ કરતા ચે પદાર તરીકેજ નહિ પણ દેવના તરીકે નાગનું પૂજન કરવાની પ્રથા ઘણીજ જૂની હોવા ઉપરાંત હજુ આજે પણ તે દુનિયાના અનેક ભાગમાં પ્રચલિત છે.

કેટલાક દેશોમાં તો ખોરાક તરીકે સર્પનો ઉપયોગ થતો અને થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેન એક ઘણીજ કિંમતી વાની લેખવામાં આવે છે અને જાપાનમા તો હજુ આજે પણ તેનો એટલી હદ સુધી ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે કે કેવળ તેના પાટનગર ટોકીઓમાંજ હંમેશના લગભગ ૧૦૦૦ સર્પોની માંગ રહે છે.

આમ છતાં સર્પનો સહુથી વધારે મહત્ત્વનો ઉપયોગ તો વૈદ્યકને અંગેજ થયો છે અને તેનું લોહી, માંસ, ચામડી અને ઝેર પણ એક યા બીજા દર્દની સારવાર માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવ્યાં છે.

અલબત્ત, આ ઘણાખરા નુસખાઓ આજે નાશ પામ્યા છે અને તેથી તેનો લાભ આપણે ઉઠાવી શકીએ એમ નથી.

પરંતુ તેથી મૂળ હકીકતમાં ફેર પડતો નથી, કેમકે આજે પણ પશ્ચિમના વિજ્ઞાનવેત્તાઓની પ્રયોગશાળાઓમાં પણ આકરામાં આકરા દર્દોના અસરકારક ઉપાયો શોધી કાઢવા માટે સર્પનો ઉપયોગ કરવાનાજ પ્રયોગો થઇ રહ્યા છે.

સર્પનાં ખેતરો

ખરી રીતે જોતાં તો સર્પનો તબીબી સારવાર માટે લાભ ઉઠાવવાના પ્રયોગો એટલા વિસ્તૃત બન્યા છે કે તેને અંગે સર્પની વધતી જતી માંગને પહોંચી વળવાનું મુશ્કેલ બનતાં લંડન, પેરિસ, ન્યુયોર્ક, મુંબઇ, કલકત્તા, પોર્ટ એલીઝાબેથ અને બેન્ગકોકમાં સર્પોનાં ખાસ ખેતરો વસાવવામાં આવે છે.

આ ખેતરોમાં સર્પોને રહેવાના રાફડા તૈયાર કરવામાં આવે છે અને બીજી રીતે પણ તેમને આકર્ષવા માટેની બધી સગવડો પૂરી પાડવામાં આવે છે. વળી તેમની પાસેથી અવારનવાર તેમનું ઝેર કાઢી લેવા સિવાય બીજું કંઇજ કામ પણ લેવામાં આવતું નથી એટલે તેઓ આનંદથી ત્યાં રહે છે અને આનંદ કરે છે. આમ છતાં કેટલીક વખત

તોલો લઇ એરંડાના પાનનો સ્વરસ નાંખી ખરલ કરવું. ૨ તોલા સ્વરસમાં જરા મધ મેળવી ઘૂંટી, ચણા જેવડી ગોળીઓ બનાવી લેવી.

સેવન વિધિઃ—જેટલું અફીણ બાળકને અપાતું હોય તેનાથી આ અર્ધી ગોળી મેળવી ખવડાવવી. આ પ્રકારે જેમ જેમ તબિયત સારી થતી જાય તેમ તેમ અફીણ ઓછું કરતા જવું અને ગોળીઓ રહી જાય ત્યારે ગોળી રોજ ઓછી કરતી જવી. આ પ્રકારે ધીરે ધીરે ૧॥–૨ માસમાં જ્યારે ગોળી પર બાળક આવી જાય ત્યારે ઉપરોક્ત દવામાં ગુગળ વધુ નાખવો. આ પ્રમાણે એક–બે માસ પછી શુદ્ધ બંગભસ્મ પણ નાખવી અને ચણા પ્રમાણે ગોળી બનાવી બન્ને વખત આપવી. આવી રીતે બચ્ચાઓની અફીણ લેવાની ટેવ છૂટી જાય છે અને તેના વિકારનું શમન થઈ જાય છે. આ યોગ વૈદ્ય ગોકુલપ્રસાદજી-પાટણપુર (કાનપુર-યુ.પી.)નો છે. ઉપયોગી સમજી લખ્યો છે. પરીક્ષા કરી ગુણાવગુણ પ્રકાશિત કરશે.

અફીણ છોડાવવાનો યોગ

જેટલું અફીણ ખાતા હો તેટલીજ માત્રામાં શુદ્ધ [illegible] ગોળી આપવી (ગોળી બનાવી લેવા) અને અફીણ [illegible] જેટલું અફીણ આપતા હો તેટલીજ [illegible] ગોળી આપવી જેથી આમાં અફીણનો વિકાર [illegible] અને અફીણની [illegible] થઈ [illegible] ધીરે ધીરે [illegible] ઓછી કરતી જવા. આનાથી અફીણ [illegible] છે [illegible] નથી થતા. આ પ્રયોગ અનુભૂત છે (નિત્ય અનુભવ કરે છે)

[illegible] ઉત્તમ તો એ છે કે [illegible] અફીણ ન દેતા નીચે લખેલા યોગ [illegible] કરવો જોઈએ

નેત્ર આકર્ષણ-ચૂર્ણ

[illegible]

(નેત્રાકર્ષક [illegible])

ઝેરનું તેની કેળમાંથી કઢવાનું ઝેર આ ખાલીમાંજ કઢવાઈ જા

ઝેરનો પ્રાથમિક ઘોષ થયા બાદ પેલો માણસ તેના મ
ઉપર દાબ કેળી તેને પંપાળે છે અને એ રીતે જે કંઈ ઝેર બા
રહ્યું હોય તે પણ કાઢી નાંખવા તેને ઉત્તેજે છે. પરંતુ આટ
બધી મહેનતે અને જોખમે મેળવવામાં આવેલું ઝેર આખરે તો બહુ
જ થોડું હોય છે—માત્ર બે ચાર ટીપાં જેટલુંજ હોય છે. આમ છતાં
તેની કીંમત અત્યંત હોય સર્પને રાજી કરવા દૂધનો પ્યાલો કે ઘાંનો
રસ તેને ગળે રેડવામાં આવે છે અથવા તો જો તેને ખાસ ખુશ
કરવાનો ઈરાદો હોય તો તેના પાંજરાંમાં એકાદ ઉંદરડો ફેંકવામાં
આવે છે; કેમકે ઉંદર એ સર્પનો સહુથી પ્રિયમાં પ્રિય ખોરાક છે.

આ વિધિ પછી જ્યાં સાધી તેની કેળમાં નવું ઝેર ભરાય નહિ
ત્યાં સુધી તેને આરામથી પડી રહેવા દેવામાં આવે છે, એટલુંજ
નહિ પણ તેને બને એટલો રાજી રાખવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવે છે.

સર્પના ઝેરના શતવિધ ઉપયોગ

સર્પનું ઝેર આમ તો અશુદ્ધ હોય છે અને તેથી દવા તરીકે
તેનો ઉપયોગ કરતાં પહેલાં તેને શુદ્ધ બનાવવું પડે છે. વિશુદ્ધિના
આ કાર્ય માટે જુદાં જુદાં ઢોરોનું પિત્ત ખાસ કામમાં આવે છે
અને આપણા વૈદો તો તે માટે ભેંસ, મોર, માછલી કે સૂવરના
પિત્તનો ઘણી વખત તો એકસામટોયે ઉપયોગ કરતા. શુદ્ધ કર
વિનાના મૂળ ઝેરનો રંગ ઝાંખો પીળો હોય છે અને જો કે ઘણ
ખરી જાતના સર્પના ઝેરમાં કંઈ સ્વાદ પણ નથી હોતો છતાં
કોબ્રાનું ઝેર તો અત્યંત કડવું હોય છે.

શુદ્ધ થયા બાદ આ ઝેરના શતવિધ ઉપયોગ થાય છે એટલુંજ
નહિ પણ તે એટલું પ્રબળ હોય છે કે ઘણી વખત તો સોઈની
અણી ઉપર જેટલું ઝેર લઇ શકાય એટલુંજ દવા તરીકે આપ
વામાં આવે છે.

સુશ્રુત સંહિતામાં તો પ્રદર, માનસિક નબળાઈ અને હડવની
નબળાઇ માટે તેને અકસીર ઉપાય તરીકે વર્ણવવામાં આવ્યું છે
એટલુંજ નહિ પણ કોલેરામાં કે યકૃતનાં દર્દોમાં પણ તેનો ઘણી
ઉપયોગ કરવાનું જણાવવામાં આવ્યું છે.

ચામડીના દર્દો માટે સર્પનું લોહી ખૂબ અકસીર છે એવું વિધાન
પણ તેમાં રજૂ કરવામાં આવ્યું છે.

આજના વિજ્ઞાનવેત્તાઓ પણ સર્પના ઝેરનો જે ઉપયોગ કરે
છે તે જેટલો વિધવિધ છે એટલોજ ચમત્કારિક છે. ક્ષય, ભગંદર
ગાંઠ, હડકવા અને અખંડ લોહીઝાડ જેવાં ભયંકર અને જીવલે

તો સર્પનાં ઝેરની માગણી એટલી બધી વધી પડે છે કે તેને પહોંચી વળવાનું અશક્યજ બને છે.

દાખલા તરીકે હમણાંજ બ્રસેલ્સની હસ્પિતાલમાં એક ઘણાંજ અસામાન્ય દર્દથી પીડાતા એક નવજુવાનને સર્પના ઝેરથી આરામ મળે છે એમ તેની સારવારમાં રોકાએલા એક જગવિખ્યાત તબીબને લાગતાં તેના માટે દુનિયાભરનાં પ્રાણી-સંગ્રહસ્થાનોમાં તાકીદનો તાર કરવામાં આવ્યો અને તેને પરિણામે બર્લીનના પ્રાણી સંગ્રહ-સ્થાનમાંથી રાતોરાત એ ભયંકર સર્પોને કાચની પેટીમાં પેક કરી વિમાનદ્વારા બ્રસેલ્સ રવાના કરવામાં આવ્યા.

અલબત્ત, પશ્ચિમના વિદ્વાનો સર્પની વિષમય હજુ હમણાંજ સમજતા થયા છે; પરંતુ હિંદ, ચીન, મિસર અને અન્ય પૌર્વીય દેશોમાં તો મોંઢેડો વર્ષો થયા સર્પોના અનેકવિધ ઉપયોગ પતાવી રહ્યા છે, એટલે તેમને મન તો આમા કંઈજ નવીનતા નથી.

મિસરમા રક્ત-પિત્તિયાઓને સર્પના [illegible] ઉપર મૂકવામાં આવતા અને દાખીયમા માણસને સર્પનું [illegible] કરવામાં આવતાં હતાં. આ ઉપરાંત [illegible] ઝેરથી મટવાં હોવાના અનેક [illegible] છે.

સર્પનું ઝેર મેળવવાની રીત

[illegible]

વીંછી, સાપનાં ઝેર. એમ બે પ્રકારનાં ઝેર લોકોના જાણવામાં આ
તે ઉપરાંત ગરવિષ–મંદોષ નામે ત્રીજું ઝેર ગણાય છે. પણ તે કૃ
વિષ છે એટલે વિષપર્યાય વિષ નામને લાયક નથી એમ અમારો
છે. શંકરકૃપાથી વિષ પણ અમૃત ગુણવાળું બન્યું છે. બરાબર માત્રા
આપાય તો વિષ પણ અમૃત જેવું કામ કરે છે.

કેવલ માત્રાધિક થાય ત્યારેજ ઝેરી અસર (અવક્રિયા) કરે છે.

વિષયોગથી ચિકિત્સા:–સન્નિપાત જેવા તાવમાં કે ક્રોધેશ
જેવી ભયંકર દશા વખતે કાળા સર્પના ગરલ સાથે દવા આપવાથી
મરણ કાંઠે પહોંચેલ દર્દી બચી જાય છે. નીચેનાં રસ ઔષધો તેવીજ
સ્થિતિમાં વપરાય છે. સૂચિકાસ્ત્રેપણરસ, સૂચિકાભરણરસ, ધોરનૃસિંહ
રસ, સન્નિપાતસુંદરરસ, શિવાપ્રસાદનરસ, ત્રૈલોક્યચિંતામણીરસ,
કાલાનલરસ અને સૂચિમૂખરસ. ઘણું ખરૂં તો સાપના ઝેરને બદલે
સાપનું વિષ વાપરવાનો ચાલ છે.

દરેક જાતના તાવમાં અને બીજા રોગોમાં વછનાગ વગેરે કંદ
વિષની જલદી ફાયદાકારક ક્રિયા સર્વ લોકના જાણવામાં છે. વાત
રોગમાં, જુદી જુદી જાતના કોઢમાં, સ્થાવર અને જંગમ વિષના
પ્રયોગથી "અસાધ્ય જેવાં લાગતા દર્દો" સારાં થાય છે. વછનાગ
વગેરે કંદવિષ અને સર્પ આદિ પ્રાણીવિષથી કોઢ, કર્કટક નામનો
સન્નિપાત, દુષ્ટ લોહીથી થતા રોગો મટે છે. છ માસ ઝેરના વિધીવત
સેવનથી માણસની કાંતિ વધે છે. એક વર્ષના પ્રયોગથી દેવતા જે
કાંતિ થાય છે, કેમકે માત્રા પ્રમાણે સેવન કરવાથી વિષ અમૃત જે
કામ આપે છે.

વિષભક્ષણ વિકારની ચિકિત્સા

રસજલનિધિગ્રંથ ત્રીજા ખંડમાં તે દર્શાવી છે. અત્રે એક દાખલો
આપીશ કે અફીણ ખાઇ જવાથી થયેલ અસર માટે તાજા ગાયના
છાણનો રસ વારંવાર પાઇને ઉલટી કરાવવાથી શાંતિ થઇ જાય છે.

વિષસેવનમાં પથ્યાપથ્ય

ઘી, દૂધ, સાકર, મધ, ઘઉં, સાઠીચોખા, તીખાં, સિંધાલૂણ
દ્રાક્ષ, મીઠાં પીણાં, બ્રહ્મચર્ય, ઠંડો પ્રદેશ, ઠંડી ઋતુ, ઠંડું જલ, જ
પદાર્થો નિત્ય સેવન કરનારને સદા આરોગ્ય રહે છે. ઝેર અજીર્ણ
આવી જાય તોપણ તીખું, ખારૂં, ખાટું સેવન ન કરવું. દિવસનિદ્રા
સૂર્યનો તાપ અને અગ્નિથી શરીરનું કાયમ બનતું રક્ષણ કરવું.

સર્પ વગેરેના ડંખના ઉપાયો

"વિષનો ઉતાર વિષ છે" એમ વિદ્વાનો કહે છે. સ્થા
વિષથી જંગમ વિષ મટે છે અને જંગમથી સ્થાવર મટે છે. મોટ

દ્વારા સર્પના ઝેરથી સારાં થઈ શકે છે એવો તેમનો દાવો છે.

શરીરના કોઇ પણ ભાગમાં સહેજ પણ ઘા થતાં મરણ નીપજતાં સુધી સોદીસાત ચાલુ થવાનું ભયાનક દર્દ હિંદમાં હજુ બહુ જાણીતું નથી થયું; પરંતુ રશિયાના ઝાર-કુટુંબનાં ઘણાં માણસો તેનો ભોગ બન્યાં હોઇ યુરોપમાં તો તે ખૂબ જાણીતું થયું છે એટલુંજ નહિ પણ તે સત્રભત્ર અસાધ્યજ ગણાતું થયું હતું.

આમ છતાં, સર્પના ઝેરના સેવનથી તે સત્રભત્ર સર્વાંશે સાફ થઇ શકે છે એટલુંજ નહિ પણ ભગંદરનું ભયંકર દર્દ પણ આજ દવાથી ખૂબ દબાવું બને છે એવો પણ આજે વિજ્ઞાનવેત્તાઓનો દાવો છે.

પરિણામે, જેમ ભૂતકાળમાં તેમ ભવિષ્યકાળમાં પણ સર્પની ઝેરીલી જાત મનુષ્ય જીવનમાં ખૂબ મહત્વનીજ નહિ પણ ઘણો હિતાવહ અને ઉપયોગી ભાગ ભજવશે એમ લાગે છે.

("હિંદુસ્તાન પ્રાણિત્ર" દૈનિકના એક અંકમાંથી)

૧૦૩-વિષ-ચિકિત્સા

(ભગવાન નામના [illegible] સંગ્રહમાં વિષચિકિત્સા પરિષદના [illegible] ગણી, સાંખ્યતીર્થ, વેદાન્તતીર્થ, [illegible])

વિષચિકિત્સા એ [illegible]

(૧) રોગોની ઝેરના [illegible] કેટલી [illegible] ચિકિત્સા, તેમની [illegible]

વિષની [illegible]

(૪) લસણ, મરી, પીપર, ત્રિફલા, ગાયનું ઘી, આટલા બધાનો કલ્ક (ચુત્રટી) પીવાથી, ખાવાથી, નાકમાં નાંખવાથી ને લેપ કરવાથી એમ ચાર પ્રકારે વાપરવાથી ફડકાવા કૂતરાના ઝેરને નાબૂદ કરે છે.

(૫) કાળા ધંતૂરાના પાનનો રસ, મૂંઠ, ગાયનું દૂધ, ગાયનું ઘી અને ગોળ, આ મિશ્રણ પાવાથી કૂતરાનું ઝેર જરૂર નાશ પામે છે.

(૬) ધંતૂરો, ઉંબરાનાં ફલ સાથે ચોખાનું ધોવરામણ પીવાથી તેમજ ધંતૂરાનાં પાન, ગોળ, ઘી અને દૂધ લેવાથી કૂતરાનું ઝેર મટે છે.

(૭) સરસડાનાં મૂળ, છાલ, પાન, બીજ એકત્ર કે અલગાં ગાયના મૂત્રથી પીસી લેપ કરવાથી જંગમ ઝેર મટે છે.

(૮) કંટકી સરસડાનાં મૂળ ચોખાના ધોવરામણ સાથે શુભ યોગવાળા દિવસે વાટીને પીવાથી સાપના ઝેરની બીક રહેતી નથી. કદાચ સાપ કરડે તો સાપ મૃત્યુને પામે છે.

(૯) મેષ રાશિમાં સૂર્યનારાયણ હોય, તે દિવસોમાં લીંબડાનાં પત્ર સાથે મસૂરનું એક માસ સેવન રાખે તો ચાલુ આખા વર્ષ દરમિયાન વિષ ચઢતું નથી.

(૧૦) પુષ્યનક્ષત્રમાં સફેદ સાટોડીનાં મૂળ ચોખાના ધોવરામણમાં પીવાથી ચાલુ આખું વર્ષ સાપનું ઝેર લાગતું નથી.

(૧૧) ઘરનો ધુંસ, હળદર, દારૂહળદર, મૂળ સહિત તાંદળજો-આ બધાં વાટી દહીં તથા ઘી સાથે આપવાથી વાસુકિ નાગનું ઝેર પણ ઉતરે છે.

(૧૨) કડવી પરવળનાં મૂળનાં રસનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાથી પણ વિષ ઉતરે છે.

(૧૩) સરસડાના ફૂલના રસની ભાવના આપેલ સફેદ મરી સાત દિવસ નસ્ય, પાન, અંજન તરીકે વાપરવાથી હિતકર નીવડે.

(૧૪) કાનના મેલરૂપી કફનો કાબી અનામિકા વડે દંશ લેપ કરવાથી ઝેર ઉતરે. તદનુસાર આણસના પેશાબને બ્રશ રેડવાથી લાભ થાય છે.

(૧૫) સૈંધવ, મરી, તે બન્ને સમાન લીંબોળી, મધ અને સાથે આપવાથી સ્થાવર કિંવા જંગમ વિષને મટાડે છે.

(૧૬) તગર અને કઠ બન્ને તોલા, ઘી અને મધ ચાર તોલા —આ ચાટણ તક્ષક જેવા સાપના વિષને પણ ઉતારે છે.

(૧૭) વાંઝણી કંકોડીનાં મૂળ બકરાંના મૂત્રથી ભાવના આપેલ કાંજી સાથે નાકમાં ટીપાં નાંખવાથી બધાં ઝેરને નાબૂદ કરે છે.

(૧૮) સફેદ મરણીનાં મૂળનું ચૂર્ણ ઘી સાથે આપવાથી ચાર

પીંછાંના નાસથી અને ગાયની સાથે ખાવાથી સર્પનું ઝેર નાશ પામે છે. મોરના પિત્તની ભાવના આપેલ તીખાંનું ચૂર્ણ સૂંઘવાથી અને ખાવાથી સર્પનું ઝેર મટે છે. રાત ને દિવસ હાથમાં છત્તર ને સરસવ રાખી ફરવું, તેનો અવાજ અને છાયાથી સાપ નાસી જાય છે. જેઠીમધના લાકડાનો દીવો જે ઘરમાં બળતો હોય છે, ત્યાં કુલીક વગેરે સાપો રહેતા નથી. તાંદળજાના મૂળ ચોખાના ધોવરામણમાં આપવામાં આવે તો તક્ષક જેવા ઝેરી સાપનું ઝેર પણ ઉતરી જાય છે.

ઘરનો ધુંસ, દગદર, દારૂદગદર, મૂળસહિત તાંદળજો, સફેદ ગરમાળાનાં મૂળ અને ઈંદ્રવારુણીનાં મૂળ પાણીમાં પીસીને નાકમાં દીપાં મૂકવાથી ઝેરીલા સાપનું વિષ પણ ઉતરી જાય છે. પિંડતગર (તગર-મંડોડા)નાં મૂળ પુષ્ય નક્ષત્રમાં ઉખેડી લાવી, દંશ પર લગાડવાથી જ માત્ર ડંખાયેલાથી મૃત્યુ પામેલાને સારો કરે છે. ઝાડાપોતાનાં ફળનો ગર્ભ ગાયના દૂધના પીસી, તેના લેપ, નસ્ય અને અંજનથી સ્થાપન કરેલ માણસ ઠરે છે. ઝાડાપોતાના ફળનો ગર્ભ દંડા વગેરેનાં પીસી તે ભોજન, પાન, અંજન, લેપમાં વાપરવાથી સર્પ વિષ મટે છે. પાટી તે [illegible] વિષ દોષ કે [illegible] વિષ દોષ કે કૃત્રિમ કિંવા [illegible] વિષ દોષ તેમાંનું એક તાજા દયાના [illegible] [illegible] [illegible] છે.

[illegible] કે કૃત્રિમ [illegible] (ગાંઠ) [illegible] [illegible] પીસી ભોજન, પાન, [illegible] [illegible] વિષ [illegible] છે અથવા [illegible] [illegible] [illegible]

(૨૮) કાગુંદરાના મૂળને ગાળી, જે માણસને વીંછી કરડ્યો હોય, તે માણસના કાનમાં ફૂંક મારવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

(૨૯) સિંધાલૂણ સાથે જીરું ગાયનું ઘી દંશ પર ચોપડવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

(૩૦) કમરાનો રસ દંશ પર ઘસવાથી વીંછીનું ઝેર નરમ પડે છે. ગુગળનો ધૂપ આપીને આકડાના પાનનો લેપ કરવાથી પણ વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

(૩૧) કેસર, મનશીલ, કાકડીશીંગી, ખોળ, હરતાલ ને કેસુડાંના ફૂલ સાથે લેપ કરવાથી ચંદન ઘો, સરડો, કાકીડો વગેરેનાં ઝેર ઉતરે છે.

(૩૨) ઘાહજરાંની ઘી અને સિંધાલૂણ સાથે કરેલ લુગદી જરા ગરમ ગરમ લગાડવાથી વીંછીની વેદના કમી થાય છે.

(૩૩) દેડકાનાં વિષને ઉતારવા માટે થોરના દૂધની ભાવના વાળા સરસડાનાં બીજનો લેપ ચોપડવો જરૂરી છે અથવા અંકોલની છાલ અને કઠ સાથે લેવાથી ત્રણ દિવસે ઝેર ઉતરે છે.

(૩૪) માખીના ઝેર માટે તીખાં, આદુ, સુગંધી વાળો અને વછનાગ—એનો લેપ સારો છે.

(૩૫) કડવી પરવળ અને ગળીના મૂળનાં લેપથી લાલા (લાળ)થી જેનાં ઝેર ચડે છે, એવાં ઝેરો નાબૂદ થાય છે.

(૩૬) વજ, હિંગ, વાવડીંગ, સિંધાલૂણ, ગજપીપર, કાળીપાટ, અતિવિષની કળી, ત્રિકટુ, આ દશાંગ અગદ પીવાથી દરેક કીટનાં ઝેરની તાત્કાલિક કે જૂની અસરો નાબૂદ થાય છે. કોઈ જગો ઝેરી હોય અને તે લગાડવાથી જેવી અસર થાય તેવી અસર કીટ કરડવાથી થાય છે.

(૩૭) સરસડાનાં બીજ થૂવરના દૂધમાં ભાવના આપી લેપ કરવાથી કૂતરાનું ઝેર મટે છે.

(૩૮) ચોખાના લોટની લુગદીમાં ઘેટાનું રૂવાડું ખવરાવવાથી કૂતરાનું વિષ નાબૂદ થાય છે અથવા ધંતૂરાનાં મૂળ દૂધ સાથે વાટીને પાવાં.

(૩૯) અથવા તો અંકોલનાં મૂળ તેવીજ રીતે પાવાં.

(૪૦) હળદર, દારૂહળદર, પતંગ, મજીઠ અને નાગકેસરનો ઉકાળો પાણી સાથે લેપ કરવાથી કરોળિયા વગેરેનાં ઝેર મટે છે.

(૪૧) રાળ, સાતવીણ અને કઠ એક એક તોલો તથા ઝેર માસો દેવદાર, તેને આકડાના જલથી ઘૂંટી સરસવ જેવી ગોળીઓ કરવી. દૂધ સાથે ચોજવી. તેથી મરી ગયેલ લાગતા, જીવ જતો રહી ગયેલા, એવા માણસમાં સચેતન લાવી સાજો કરે છે. વળી

ડીમાંની ઝેરની અસરો (પ્રથમ વેગ)ને શાંત કરે છે, દૂધ સાથે આપવાથી લોઢીમાંની અસરોને નાબૂદ કરે છે, પીપરના ચૂર્ણ સાથે આપવાથી માંસમાંની અસરોને મટાડે છે, હળદરની સાથે આપવાથી દાડકાં સુધી પહોંચેલી ઝેરી અસરોને નાબૂદ કરે છે અને કાકોલી સાથે આપવાથી મેદ સુધીની ઝેરની અસરોને મટાડે છે. મજ્જા સુધી જ્યારે વિષ વ્યાપ્યું હોય ત્યારે લીંડીપીપરની સાથે આપવું હિતકર છે તેમજ ઉંદરની સાથે આપવાથી વીર્યમાંની ઝેરી અસરોને નાબૂદ કરે છે.

(૧૯) હળદર, દારૂહળદર, મનશીલ, હરતાલ, કેસર, મોથ અને સુગંધી વાળો. આ ચીજોની ગુટિકા દંડ પર ઘસીને ચોપડવાથી ઝેરને ઉતારે છે.

(૨૦) ઘી, મધ, માખણ, પીપર, આદુ, મરી તથા સિંધાલૂણ. આ સાત વસ્તુ સરખા પ્રમાણમાં પીવાથી તક્ષક જેવા સાપનું ઝેર મટે છે.

(૨૧) મરમાળાનાં બીજ, ત્રિકટુ, બિલીનાં મૂળ, દારૂહળદર, હળદર, તુલસીનાં માંજર, બકરીનું મૂત્ર. આ વસ્તુઓ આંજવાથી નેત્રના લાવે છે.

(૨૨) વછનાગના કંદને જલમાં પીસી નાકમાં ટીપાં નાંખવાથી સર્પવિષ મટાડે છે. અથવા ઢંકણખાર કે આકડાના મૂળની છાલ અને સાતલા (દાયલા) ઘોડાના દળ બધા મેળવી કરી નાકમાં નાંખવાથી સર્પવિષ મટાડે છે.

(૨૩) નેપાળાનાં બીજને લીંબુના રસથી ઝાડના આકડી. ઓરીસા વાર બાવળના આખી ઘડ બન્ને [illegible] ઘસીને અંજન કરવાથી સર્પવિષને નાશ કરી શકાય આવે છે.

(૨૪) [illegible]

(૨૫) [illegible]

(૨૬) [illegible]

(૨૭) [illegible]

અમૂર, જૂનાં અને નવું ઘી.

ગોર, તેતર, લાવરી, મૂત્ર, ઘો, ઉંદર, શાહુડીનું માંસ, વેંગણ, આમળાં, કારેલાં, તાંદળજો, અડદ (જંગલી), ઉંદરકાની, ડોડી, પોઇની ભાજી, લસણ, દાડમ, વિકડો, જોંઘઆમલી, હરડે, કેરાં, નાગકેસર, ગાય, બકરાં ને માણસનાં મૂત્ર, છાશ, ઠંડુ પાણી, સાકર, સહેંજાઇથી પચે એવાં અન્નપાન, સિંઘાલુણ, મંજ અને કેસર, પશ્ચિમ તથા ઉત્તર દિશાના પવનો, હળદર, સફેદ ચંદન, ગોબર, સરસડો, કસ્તૂરી, કડવા-મીઠાં ઔષધો અને સોનાની ભસ્મ કે તેનું સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ એ વિકારોમાં વાપરવાં.

અપથ્યો—ગુસ્સો, વિરહ અન્નપાન (જેમકે કઠોળ ને દૂધ,) ઓસંગ, પાનસેવન, મહેનતમજૂરી, વધુ પડતાં પવનનાં કાર્યો ખાટાં અને ખારાં પદાર્થો ને ગરમ શોક વગેરે અને જુદા જુદા દારૂઓ, બહુ નિદ્રા, ત્રાસ (બીક), ધૂમ્રપાન, ઝેર લાગેલા માણસો વગેરે સુધી સેવન કરવાં નહિ.

(માર્ચ ૧૯૩૭ ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી)

૧૦૪—માંકડ મારનારી દવાઓ

(લેખક:—વૈદ્ય નુરમામદ હમીર)

(૧) ગરીયાનો વેલો જેને કેટલાક ભમરડી કહે છે, તેના ફળ ગરીયા જેવા હોવાથી બાળકો તેને ગરીયા તરીકે ફેરવે છે. અહીંની વાડમાં આ વેલ ઘણી થાય છે.

તે વેલનો રસ જ્યાં માંકડ રહેતા હોય ત્યાં ચોપડવો. માંકડ તરફડી તરફડી મરણ પામશે.

(૨) લાલ મરચાંને બાળીને ઉકાળો કરવો. તે ઉકાળાનું પાણી છાંટવાથી માંકડ મરણ પામશે. ફરી તે જગાએ માંકડ આવશે નહિ.

(૩) માંકડા નામનો જીવડો તલના છોડ ઉપર હમેશાં રહે છે. માંકડા સહિત તે છોડને ઘરમાં મૂકવો, એટલે તે માંકડો ઘરના તમામ માંકડ ખાઇ જશે. તે માંકડો માણસને કંઇ પણ નુકસાન કરતો નથી.

(૪) ગંધારી સેદરડી નામનો છોડવો ઘરમાં રાખવાથી તે છોડની દુર્ગંધના કારણે માંકડ ઘરમાં રહી શકતા નથી; નાસી છૂટે છે. જેથી તે વનસ્પતિને 'માંકડમારી' ના નામે ઘણા માણસો ઓળખે છે.

("વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકના એક અંકમાંથી)

ગોળી વિષમજ્વરને પણ મટાડે છે.

(૪૨) બીમરૂદ્ર રસઃ–પારો એક તોલો, ગંધક એક તોલો, અભ્રક ૧ તોલો અને ૧ તોલો કાંતલોહ. આ દ્રવ્યોને નીચેનાં દ્રવ્યોથી ભાવના અલગ અલગ દેવી. ઇંદ્રવારણાં, ઉભી ભોરીંગણી, બાલી, ઓડિયો કલ્હાર, દાડમ, વાંદરી અને કાંચાની એક એક ભાવના આપી અકેક રતિની ગોળીઓ કરવી અને ઠંડા પાણી સાથે આપવી. અસાધ્ય જેવા લાગતાં ઝેરથી પીડાતાં રોગીઓ સારાં થાય છે અને કૂતરાનાં તથા શિયાળના ડંકવાથી પણ મુક્ત થાય છે.

(૪૩) મનશીલ, હરતાલ, તીખાં, પિત્તલ, હિંગલોક અંધેડો પંતડો, કરેણ, સરસડો, કડાલ અને ગરણી–એનાં કવાથથી કે રસથી સોવાર ભાવના આપવી અને મગ જેવી ગોળીઓ કરવી. સાપ વગેરેથી કરડેલા, ઝેર પીધેલાં અને ચૈતન્ય વિનાના થઇ ગયેલાઓને આ રસ જીવન અર્પે છે.

(૪૪) ઉળદર, ટંકણખાર, જવાખાર, ગોરચુંબુ સરખે ભાગે લઇ ને બધાંની બરાબર કુકડવેલ લેવી અને તેના રસની ભાવના આપવી. આ વિષજ્વરનાશક રસ ૧ તોલો નાગુસના મૂત્ર સાથે પાવાથી ભયંકર સાપના ઝેરથી બચાવે છે.

(૪૫) સરસડાની છાલ ૨૦૦ તોલા લઇને, ૨૦૮૮ તોલા પાણીમાં ઉકાળવી. ચોથો ભાગ પડી જાય ત્યારે તેના ૮૦૦ તોલા [illegible] તે ઉપરાંત [illegible], [illegible], [illegible], [illegible], [illegible], [illegible], [illegible] અને [illegible] તોલા [illegible]. [illegible] તૈયાર કરેલી [illegible] [illegible] ભરાણીઓને મટાડે છે.

[illegible]

વિષજ્વર [illegible]

૧૦૬–અશોળિયા

(લેખકઃ–વૈદ્ય શિવશંકર મુકુંદ)

(સં.) ચંદ્રધર (હિં.) દરીમ (લે.) લેપિડિયમ સેટિવમ.

અશોળિયાના છોડ ઇરાન, હિંદ અને તિબેટમાં થાય છે. ત્રણેથી તેનું વાવેતર કરવા માંડયું છે.

અશોળિયાનાં બી બજારમાં માંધીને ત્યાં વેચાય છે. તે ગરમ ગણાય અને તેથી વાયુના ને કફના રોગ ઉપર તે બહુ ગુણકારી ઔષધ છે. તે ધાતુપોષ્ટિક પણ છે. આર્તવ બરાબર ન આવતું હોય તો તેનો લુઆબ ને ખીર આપવાથી ફાયદો થાય છે. કમરનો દુખાવો, સાંઝણ, સંધિવા, વધેલી બરોળ, ઝાડા વગેરે રોગોને તે મટાડે છે. ધાવણ વધારે છે. મારથી કે પડી જવાથી શરીરમાં લોહી જામી ગયું હોય તો તેની રાબડી પિવાય છે; પ્રસવ પછી સુવાવડી સ્ત્રીને માટે પણ તે સારી ગણાય છે. સાધારણ રીતે ચોખાની ખીર કરીએ છીએ તેમ, દુધમાં તેને ઉકાળી ખીર કરવી જોઇએ. તેમાં જરા સાકર ને એલચી પણ નાખી શકાય. સ્વાદમાં પણ તે ઘણા સારા લાગે છે. તેથી દરત સાફ આવે છે. જો કંઈક ગરમ લાગે તો તેમાં થોડું દૂધ નાખીને રાબડી પીવી; ઉપરાંત લુઆબ કરીને પણ પિવાય છે. બીજે અઘકચરાં ખાંડી નાખી પાણીમાં પલાળવાથી લુઆબ બને છે.

અશોળિયાનો લેપ બહુજ ગુણકારી છે. શરીરમાં વાયુને લીધે કોઇ પણ જગાએ પીડા થતી હોય તો તેના ચૂર્ણને વાટીને લેપ બનાવી ચોપડાય. ઉપર રૂનાં પેલ મૂકવાં. વળી વાગવાથી કે પડી જવાથી લોહી જામી ગયું હોય તો આંબાહળદર, સાળખાર, મેદાલકડી વગેરે જાણીતી વસ્તુઓ સાથે અશોળિયાનો ઉપયોગ સારો લાભદાયી છે.

તેમાંથી લોટ, ઘટ્ટ તેલ (સાંધવા ઉપર ચોપડવા માટે ઉત્તમ), આયોડાઇન, ઉડ્યન તેલ, ગંધક, પોટાસ, હાયડ્રોજન, કાર્બન, નાઇટ્રોજન વગેરે ક્ષારો અને લિપિડિન નામનું કડવું તત્ત્વ મળે છે.

પાન અને ડાળીઓનું કચુંબર તથા શાક કરી યુરોપમાં ખાય છે. કાળજાના અને બરોળના રોગોમાં તે સારો ફાયદો કરે છે. તેમ ઉત્તેજક, રક્તપિત્તનાશક, મૂત્રલ, રસાયન વગેરે ગુણો છે. ચાવવાથી ચૂંકનો વધારો થઇ મોઢાના રોગ મટે છે. ફૂલોનું કચુંબર પણ ખાય છે. જુની બિમારી પછીની અશક્તિમાં તે લાભદાયક છે. તેમનો દેખાવ પણ સુંદર છે. તેનાં મૂળ કબજિયાત અને ચૂંકમાં ઉપયોગી ગણાય છે.

("ગુજરાત શાળાપત્ર" માસિકના એક અંકમાં

૧૦૫–અનેનાસ

આ ફળ અમેરિકાનું વતની છે. પોર્ટુગીઝ લોકો તેને આ દેશમાં લઇ આવ્યા છે. સિંગાપુરનાં અનેનાસ વખણાય છે. અનેનાસ એ અનેક પુષ્પોનો ગુચ્છ એકઠો થઇને બનેલું ફળ છે.

અનેનાસ સ્વાદિષ્ટ ફળ છે. અનેનાસ ખાવાથી અન્ન પર રૂચિ ઉત્પન્ન થાય છે, ભૂખ પણ ઠીક લાગે છે અને ઝાડોપેશાબ પણ ઠીક થાય છે. અનેનાસમાં 'બ્રોમેલિન' નામનું તત્ત્વ છે જે નત્રિલ (પ્રોટિન)ના પાચનમાં ઉપયોગી છે. આ કારણથી ખાધા પછી અનેનાસ ખાવાં ઠીક છે.

અનેનાસનો રસ ચામડી ઉપર થતા તલ કે મસા ઉપર લગાવવાથી તે ખરી જાય છે.

દાંતમાં પર થાય છે એ પાયેરીઆ નામનો દાંતનો રોગ અનેનાસ ખાવાથી સારો થાય છે. દાંતના રોગીઓએ જેટલાં ખવાય તેટલાં અનેનાસ ખાવાં. એથી દાંતનો સડો અટકે છે એમ શિકાગો વિશ્વવિદ્યાલયના વિદ્વાન સંશોધકોએ અખતરાઓથી પુરવાર કર્યું છે. તાજાં ફળ બધી ઋતુઓમાં મળતાં નથી. ડબ્બાઓમાં પેક થઇને અનેનાસ આવે છે તેમાં પણ આ જાતનો ગુણ છે. તાજાં અને આ ડબ્બાવાળાં અનેનાસ બનેમાં પ્રજીવનો (વિટામીન્સ) છે. અનેનાસમાં 'સી' પ્રજીવનક ઘણું સારો પ્રમાણમાં છે. આ ઉપરાંત 'એ', 'બી', 'ડી' અને 'જી' પણ ઠીક ઠીક છે. વળી આમાં લોહ, તામ્ર, મેંગેનીઝ અને ગંધક સારો પણ છે એટલે વિટામીન અને પોષક તત્ત્વોની દૃષ્ટિએ પણ અનેનાસ ઘણો ખરો પદાર્થ છે.

[illegible] અનેનાસ ખાવું ન જોઇએ કારણકે તેથી [illegible] ડબ્બાઓ તમાંથી [illegible] છે.

[illegible] અનેનાસ [illegible] ઘણો [illegible] છે. [illegible] અનેનાસ [illegible]

("[illegible]" [illegible])

૧૦૭–અળસી

(લેખકઃ—શ્રી. બાપાલાલ વૈદ્ય)

અળસીનાં બીજ ગાંધીને ત્યાં વેચાય છે. એમાંથી તેલ પણ નીકળે છે. આ તેલ અને એના જેટલું ચૂનાનું નીતર્યું પાણી એકત્ર કરી હાથ વડે ફીણવાથી સફેદ મલમ બને છે જે દાઝયા ઉપર સારૂં કામ કરે છે. અળસીનું તેલ ન હોય તો તલના તેલથી પણ ચલાવી શકાય. દાઝવા ઉપર આ મલમ ઘણું સરસ કામ કરે છે.

અળસીનું હાથથી કાઢેલ તેલ પીવાના કામમાં લઇ શકાય છે. આ તેલ રેચક છે. એનાથી જૂનો મંદાગ્નિનો મળ બહાર આવે છે, ૧ થી ૨ તોલા જેટલું તેલ પીવાથી સારો દસ્ત આવે છે. આંતરડાંની કબજીયાત અને દરદ રોગ ઉપર આ તેલ ઉપયોગી છે.

અળસીની પોટીસ બાંધવાથી સોજો ઉતરી જાય છે. ન્યુમોનિયા તાવમાં દેખાતાંનો સોજો આવે છે તે ઉપર અળસીની પોટીસનો શેક અને લેપ કરવાથી સોજો ઉતરી જાય છે. એન્ટીફલોગીસ્ટીનના મોંઘા દામવાળા કરતા અળસીની પોટીસ સારૂં કામ કરે છે.

અળસીનું પાણી (કવાથ) પીવાથી કબજીયાત જલદી છુટો પડે છે.

અળસીની પોટીસ બનાવવાની રીત

પહેલાં અળસીને બરાબર પીસી લાલ કરી, પછી ખાંડી ઝીણા કોરા કરી નાખવી. એક વાસણમાં ખળખળતું ગરમ પાણી [illegible] જેટલું લઇ. આ પાણીમાં અળસીનો [illegible] નાખવા જરૂર અને હલાવવા જરૂર. એકદમ લોટ [illegible] જાય છે. પછી ધીમે ધીમે પટ થતા સુધી [illegible] નાખવા જરૂર. પછી એક વજનના કકડા ઉપર નરમાગરમ [illegible] કે રેશમ વડે પોટીસ જાડો થર કરવો. [illegible] ફરી સહેજ તેલ લગાવવું જેથી [illegible] ન રહે. તેલ લગાવ્યા પછી [illegible] ફરી લગાવવા દેવા.

[illegible]

અને થોડો ગુંદર જેવો પદાર્થ છે. આ દેશમાં આંબાનો ઉપયોગ બે રીતે કરવામાં આવે છે. જે આંબાનો ગરમ (ગરમ) કાચુ હોય તે આંબાને છોલી તેના નાના કટકા કરી લોકો ખાવાના ઉપયોગમાં લે છે અથવા તેની છાલસહિત ઉભી ચીરો કરી પછી દાંત વતી ગરમ ખેંચી લઈ ખાય છે. તે આંબાને કાચી કે સમારવાના કહે છે. હાકુસ, પાયરી, માનખુલાસ, ફર્નાન્ડીઝ, ઘોડ, સાવર, માલગીસ અને બીજા પણ કેટલીક જાતનાં આંબા જાડા ગરના આવે છે. ઉપર લખેલાં નામોમાંથી સૌથી સખત ગરનો અને લાંબા સમય સુધી બગડી ન જનાર આંબો એ ફર્નાન્ડીઝ આંબો છે. ઝાડ પરથી ઉતાર્યા પછી સંભાળપૂર્વક એ આંબાને રાખ્યો હોય તો તે મુંબઇથી અમેરિકા સુધી પહોંચાડી શકાય છે અને તેથી ઉતરતા નંબરે હાકુસ આંબા પણ ઘણા લાંબા સમય સુધી ટકી શકે છે. પણ પાયરી અને બીજા આંબા વહેલા ખરાબ થઈ જાય છે. ફર્નાન્ડીઝ અને હાકુસ એ બે જાતના આંબા ઘણા લાંબા વખત સુધી ટકે છે; પણ તે આંબા પચવામાં બહુ ભારે છે એટલે કે તે પચવામાં કાચુ છે. પાયરી તથા બીજા સમારવાના આંબા ઉપલી બે જાત કરતાં પચવામાં હલકા હોઈ વહેલા પચે છે. માનખુલાસ દેખાવમાં લગભગ હાકુસ જેવીજ દેખાય છે અને વેચનાર લોકો કંઇક વખતે તેને હાકુસના નામે મોટા ભાવે ખપાવે છે. ખાવામાં પણ ઘણા મીઠા હોઈ અંદરનો રંગ પણ હાકુસના જેવો દેખાવમાં હોય છે અને તેનું બીજું નામ ગોવા હાકુસ પણ છે. તથાપિ ગામડી હાકુસ જે થાણા જિલ્લામાં પાકે છે તેના જેવી હાકુસમાં બીજી આંબાની જાત અમારી જાણમાં નથી અને ખરેખર તે હિંદુસ્તાનમાં પાકતા આંબામાં ઉત્તમ દરજ્જો ભોગવે છે. માનખુલાસ આંબામાં અંદરના ભાગમાં તેના ગર્ભમાં જો રેસો ન હોય તે જરૂર તેને હાકુસ તરીકે સમજવાની ભૂલ થાય પણ જાણકાર લોકો તેને જાણી લે છે. ગામડી હાકુસ આંબા ઘણી મોંઘી કિંમતે વેચાય છે. મુંબાઇ ઇલાકામાં તે પહેલા નંબરના આંબા ગણાય છે. તેનાથી બીજા નંબરે પાયરી ગણાય છે. જો કે વર્ગીકરણ કરી બંનેમાંથી સાકરનો ભાગ કોનામાં વધારે છે તેની તપાસ કરવામાં આવી નથી પણ ખાવામાં પાયરીમાં મીઠાશ વધારે છે એમ માલમ પડે છે. તે સિવાય આ દેશમાં અનેક જાતના નરમ રસના આંબા થાય છે એટલે કે જે આંબા ઘોળી તેનો રસ કાઢી ખાવાના કે ચૂસવાના ઉપયોગમાં લેવાય છે. લોકો તેને ચૂસી કે રસ કાઢી તેમાં સાકર એલચી બીજી સુગંધી અને સ્વાદિષ્ટ વસ્તુઓ ભેળવી ખાય છે. એ આંબાઓમાં ઘણી જાતના આંબા થાય છે પણ કોંકણમાં 'સાકરી' કે 'શેકરી'ના નામના એક જાતના આંબા થાય છે જે આકારે ગોળ હોઈ મોટા બટાટા જેવડા થાય છે. તેનો રસ ઘણોજ ગળ્યો

ને કૃષ્ણ તરીકે વખણાય છે. પેશાબ બંધ થઈ ગયો હોય તો પણ
અપાય છે. પથરી, પ્રમેહ વગેરે સર્વ પ્રકારના મૂત્રાશયના રોગો ઉપ
તે અત્યંતકારક દવા છે, તેમજ ઉંચરસ, દમ, ખાંસી ને બીજા પ્રકારો
ઉપર ને ઘાટું લાલ પરિણામ લાવે છે. રજોને ખીલવવા માટે
દાણાનો ઉપયોગ બહુ થતો હતો. દરનાલ માંથી મેળવી મલા ઉ
ઓષધવાળી ખરી પડે છે. (પણ આ ઉપાય સામાન્ય માણસે કર
નહિ.) આ દાણા મોટા તેલમાં નાખી દાન કરતા હતા, ચમડા મા
દોષ તેમા બહુજ નુકશાની દવા છે. તેને **અગ્નિમાંદ્ય** તેલ કહે

આ દાણાને બહુ ઝીણી દવા લાગવા દેવી નહિ તેમજ કોમાગ
સખત દાઝવાવાળી પદ્ધતિ તેની કે ઝીણી બારીક રેખાઓમાં ખરી રાખ

ચૂના, લાલ જવખાર, સુરેખાર, ગંધક, તમેર, મજીઠ
ઉકાળા ઉપયોગ કરવાના નથી. [illegible] ઉપર [illegible]
આંખ પાસ, દાઢી નીચે [illegible] ઉપર [illegible]
ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

[illegible]

૧૮૭–આંબો

પ્રથમ એવા બે ત્રણ કે પોતાની પચાવવાની શક્તિના પ્રમાણમાં આંબા ધીરે ધીરે જેમ બચ્ચું માનું ધાવણ ચૂસે છે તેમ ચૂસવા. પછી બીજી કોઇપણ વસ્તુ બિલકુલ ખાવી નહિ. પ્રથમ ખાધેલા આંબા પચી ગયા પછી ફરી કકડીને ભૂખ લાગે ત્યારે ભૂખના પ્રમાણમાં નિયમિત ભોજન કરવું અથવા અર્ધાથી એક રતલ તાજું માખણ દૂધ પીવું. આવી રીતે બેથી ચાર અઠવાડિયાં જો આંબાનો પ્રયોગ કરશો તો જરૂર ઉપર લખેલા ગુણોનો અનુભવ થશે. પણ કેટલાક લોકો એવી ગેરસમજ હોય છે કે તેઓ આંબાના દહાડામાં રોજના કબમણી રોટલી કે પૂરી ખાઇ જાય છે. એ રીત ઘણી ભૂલભરેલી અને નુકસાન કરનારી છે; અને આવી રીતે અકરાંતીઆ-ખાઉધરા થઇ ખાવાથી જરા વાર જીભને સ્વાદ મળે છે અને ખૂબ ખાધું એમ લાગે છે પણ પરિણામે અજીર્ણ થઇ ઝાડા અને કબજીઆત થઇ તાવ આવે છે અને કેટલાકને ગુમડાં નીકળે છે. ઘણાક પૈસાવાળા લોકો તો આંબાની ઋતુમાં ત્રણ કે ચાર દહાડે જુલાબ કે પાચનની દવાઓ ખાઇને આંબા તથા પૂરીઓ ખાય છે. તે બંને ભારે ચીજો એકી સાથે ખાવાથી તે પચતી નથી ને પરિણામે અજીર્ણ થાય છે અને તેથી પાતળા ઝાડા કે મરડો થાય અથવા તાવ આવે છે. આજ દિવસ સુધીમાં એવું ઘણી વખત તમને થયેલ હશે પણ તમોએ તે પર ન આપવાથી તમને તેનું ખરૂં કારણ જણાયું નથી. જો તમે બરાબર ધ્યાન રાખશો તો તમને આ બાબતની ખાત્રી થશે ને ઉપર લખેલ પ્રયોગ તમે આચરણમાં મૂકશો તો આંબા ખાશો તોપણ રોગ તો નહિ જ થાય; ઉલટું સારા પ્રમાણમાં લોહી અને શક્તિનો વધારો કરી શકશો.

("ધનવન્તરિ અને દિવ્યજીવન" માસિકના એક અંકમાંથી)

૧૧૦-ચીંછીના ડંખનો ઉપાય

સાદું મીઠું શીશીમાં નાખી તેને પાણીમાં ઓગળી જવા દે ત્યારપછી એ મિશ્રણ બે દિવસ રાખી તેને ગાળી સ્વચ્છ કરી રાખી મૂકવું. આ પાણીનું એક ટીપું બંને આંખમાં મૂકવાથી વીંછીના ડંખનું દરદ એકદમ નાબૂદ થાય છે. કદાચ કોઇને એકદમ દરદ ન શમે તો ફરી વાર આંખમાં ટીપાં નાખવાં.

("હરિજનબંધુ" સાપ્તાહિકમાંથી)

[illegible] છે. આ પ્રમાણે અનેક જાતના આંબાઓ થાય છે. આંબાનો મુખ્ય ગુણ-સારક, પૌષ્ટિક, બલવર્ધક, સર્વજ મૂત્રલ અને ઉત્તેજક છે. આંબા એ ઉત્તમ પૌષ્ટિક ખોરાક છે. યોગ્ય રીતે એના સેવનથી લોહી, માંસ તથા વીર્યનો વધારો થઇ શરીરનું વજન વધે છે, પણ એજ આંબાને અયોગ્ય રીતે વાપરવામાં આવે તો તેનો અપચો થઇ, આમ, ઝાડામાં લોહી અને બીજા રોગો થાય છે. આંબાની મોસમ પૂરી થતા સેંકડો લોકોને (ડીસેન્ટરી) અને (ડાયોરિઆ) આમરક્ત કે અપચાના રોગો થાય છે. એને યોગ્ય રીતે વાપરવામાં આવે તો લોહી, માંસ અને વીર્યનો વધારો થઇ શરીરનું વજન વધે છે. તેનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કેમ કરવો તે નીચે જણાવું છું:—

શ્રીમંત લોકો [illegible] કરી ઢાકુન આંબા વાપરે છે, પણ તે પચવામાં બહુ જડ છે અને ખરેખર તે તેમને પચતા નથી. તેથી તેને પચાવવા માટે આંબા સાથે ઘી, મરી, પીપર અથવા બીજી ગરમ ચીજોની જરૂર નાખવામાં આવે છે પણ તે શરીરને લાભકારી થતું નથી. કેરીમાં આંબામા ઢાકુન [illegible] ખાવી એ એ નાની [illegible] ખાની જાતો છે. ઢાકુન કરતાં પાકરી વહેલી પચે છે અને [illegible] રીતે જે નાંખ વહેલી પચે છે પણ [illegible] લોહી બને છે અને તે [illegible] નુકશાનકારી થાય છે. [illegible] [illegible] [illegible]

નપુંસકોની ચિકિત્સા માટે અતિ ઉત્તમ છે. બીજને પીસીને પીવા
દરસ અને પેટના કીડા દૂર થાય છે. આમાંથી કાઢેલું તેલ ઓ
વધારે છે. બે પગ ધોવાના પાણીમાં આ તેલ મેળવી તે પાણીથ
ધોવે તો મગજમાં ગરમી નથી લાગતી. ખાખરાની જડનો સ્વરસ
અથવા અર્ક મોતીઓ, ત્રાંખ, ફૂલું, રતાંધળાપણું વગેરે નેત્રરોગ
મટાડે છે. ખાખરાની જડ રસાયન-કામમાં આવે છે. કોમળપાન
પેટનાં કૃમિ અને વાતનાશ કરનારાં, ક્ષુધાપ્રદ, કોઠાકુન્સી, ગુલ્મ,
દરસ વગેરે માટે ગુણપ્રદ છે. ખાખરાનો ગુંદર સ્થંભક, મળરોધક,
સંગ્રહણી, ગુલ્મરોગ, ખાંસી, કફ અને વાત તથા પરસેવાને દૂર કરે
છે. ગુંદરનું સ્વરૂપ લાલ અને સફેદ, સ્વાદ ફિકો હોય છે. પ્રકૃતિ
ગરમ અને તર હોય છે. આ ગુંદ ગુદાના રોગ, દરસને લાભકારક,
વીર્યને ઘટ કરનારો છે. ગુંદની રાખમાં ઘોળેલું પાણી પ્લીહા, સોજા,
અને આફરા માટે અનુભૂત ગુણકારી છે. સાપના ઝેર માટે ખાખરો
બહુ સારી દવા છે. ખાખરાનાં તેલનો રંગ કાળો, સ્વાદ કડવો અને
તુરો હોય છે અને પ્રકૃતિ ગરમ હોય છે. તે કફ અને પિત્તના વિકારે
નાશ કરનાર, પેટનાં કૃમિઓનો નાશ કરનાર, તેનું મર્દન શરીર
દાહનું શમન કરે છે. શીતજન્ય સોજો (શરદીનો સોજો) મટા
છે. ખાખરાનાં લાલ, પીળા, સફેદ અને લીલા ફૂલોના ભેદથી તેન
ચાર પ્રકાર હોય છે. ગુણ તો ચારેનો સરખો છે પણ સફેદ ફૂલવાળો
ખાખરો લાભદાયક હોય છે. આનો ભેદ હસ્તિકર્ણ ખાખરો હોય છે.
તે અત્યંત વીર્યવર્ધક અને આયુબળવર્ધક છે.

ખાખરાનું લાકડું ઘર બનાવવાના કામમાં નથી આવતું. તે
ઘરોમાં બાળવાના કામમાં આવે છે અને તેના કોલસા સારા થાય
છે. તેનાં પાન અને ફળ કામનાં હોય છે. પાનની માણસો પત્રાવલિ
અને દડિયા બનાવે છે. કોમળ નવાં પાનને સૂકવી અને ફૂ
તકીઆ ભરવાના કામમાં આવે છે. તેનાં ફૂલ રંગ માટે ઉપયો
હોય છે. આમાં ઔષધિગુણ વધુ હોવાને કારણે તેનો કેટલાયે રોગ
સારો ઉપયોગ થાય છે. તેનાં પાન, ફૂલ, બીજ, ગુંદ, મૂળ વગેરે જા
જુદા રોગોમાં ભિન્નભિન્ન પ્રકારે કામમાં આવે છે. ખાખરાની માત્રા
બે માસા છે. તેના થોડા પ્રયોગ વાંચકોની જાણ માટે અહીં આપું છું.

(૧) ધોળા ખાખરાનાં ફૂલ, જડ, પાન, છાલ, બીજ લઈને
છાયામાં સૂકવી નાખે અને પીસીને મેદો બનાવી લે. આ ચૂર્ણને
મધમાં મેળવી પ્રાતઃકાળ સાતદિવસ સેવન કરે તો ટહો પણ તાર
જેવા બની જાય.

(૨) લાલ ખાખરાનાં ફૂલ, જડ, પાન, છાલ, બીજ આ બધાં
છાયામાં સૂકવી ચૂર્ણ કરી લેવું. અડી રતી આ ચૂર્ણને ટેક

૧૧૧—ખાખરો

(લેખકઃ—પંડિત પ્રભુનારાયણ ત્રિપાઠી)

આખરો હિંદુસ્તાનમાં બધે ઠેકાણે મળનાર પ્રસિદ્ધ વૃક્ષ છે અને જંગલોમાં તો તે બહુ મળી શકે છે.

આનાં પલાશ, કિંશુક, પર્ણ, રક્તપુષ્પક, માર્કંધ, ક્ષારશ્રેષ્ઠ, બહુવૃક્ષ ત્રિમિત્યક, વાનપોળ, વગેરે ઘણાં પર્યાયવાચક નામ છે. દેશભેદથી તેને હિંદીમાં ઢાક, ટેસુ, પલાસ; બંગાળીમાં પલાશગાછ; મરાઠીમાં પલસ; ગુજરાતીમાં ખાખરો; કાર્યુદરીમાં મુનાંગુ યા કયમુતલ; તેલંગીમાં મોદુકા મેદુ; તેમિલમાં પરસન; ઉડિયામાં પલાશુ; અંગ્રેજીમાં ઢાકની બાંગ્યુટિયા અને લેટીનમાં બુટિયા ફ્રંડોસા યા બુટિયા પાર્વીફ્લોરા અને ઢાકડીમાં બુટિયાવમ કહે છે.

ખાખરો નદીની નજીકમાં અને જંગલી ઠેકાણે વધુ થાય છે. તેના પાન મોટા અને ઢાકીના જેવા ત્રણ ત્રણ દળ છે. તેના પાન ઉપર લાલ મખમલ જેવાં રોમાંચ ઊગેલાં અને મોટા નીકળે છે. ડાળી મોટે ઠેકાણે લીલાં અને કઠણ [illegible] છે. તેના ફૂલને [illegible] દળી બાંધ જેવો દેખાય છે. ફૂલોની ઢાકીમાં [illegible] છે અને [illegible] ફૂલ [illegible] છે અને તેમાંથી [illegible] છે.

ગુણ અને સાંગોપિક પ્રયોગઃ—[illegible]

સુધારે અને પછી અંદરના ભાગમાં પાકા આમળા ઇચ્છાનુસાર તેમાં ભરવા તથા લાકડાથી તેનું મોં બંધ કરી દેવું. ગોદાને કપડું લપેટી ઝીણી માટીથી મેળવી દેવું. આના ઉપર કપડું લપેટી માટી-બાળુથી નીચે ચાર લેપ આપવો. સુકાઇ જવા પછી જંગલી છાણાં વચ્ચે રાખી બાળી દેવાં. છાણાં બળી ગયા પછી ઠંડાં થાય ત્યારે આમળા કાઢી લેવાં. એક આમળું મધ તથા ગાયના ઘી સાથે સવારે લેવું. સેરન કરતી વખતે બંધ સ્થાનમાં રહેવું, મૈથુન કરવું નહિ, વાયુ ન ■ દૂધભાતનું ભોજન કરવું. ૧૪ દિવસમાં કાયાકલ્પ થઇ જાય છે.

(૧૧) ખાખરાનાં બીજ, નસોતર, અમલતાસ, અજમો, કપીલો, વાવડીંગ, ગોળ સમભાગે લઇ કૂટી-પીસી બે માસાની ગોળ બનાવી લેવી. ૧-૧ ગોળી સવાર-સાંજ ખાવાથી પેટનાં કૃમિ મટી જાય છે. બાળકને અર્ધી ગોળી આપવી.

(૧૨) ખાખરાનાં બીજ, કપીલો, વાવડીંગ, શેકેલી હીંગ, કાળી જીરી, છોઆરો, સિંધાલૂણ અને નસોતર—આ બધા સમભાગે લઇ ચૂર્ણ બનાવી લેવું. આ ચૂર્ણ રોજ રાત્રે ૬ થી ૯ માસા સુધી ઠંડા પાણી સાથે ખાવું. સવારે ૨-૪ દસ્ત થશે અને દરેક પ્રકારના કીડા બહાર નીકળી જશે.

(૧૩) ખાખરાનાં બીજ, કોચલાં, રસકપૂર, કપૂર, ગુગળ, બધાં બરાબર લઈ બારીક પીસી પાણી સાથે ખરલ કરવાં. પીપળનાં પર લેપ કરી તેને વાળા ઉપર બાંધવાં. બહુ જોરથી પાટો ન બાંધ ત્રણ દિવસ પછી પાટો ખોલવાથી વાળાનો રોગ મટે છે.

(૧૪) ખાખરાના જડની ઉપલી છાલ ખાંડી તેનો તાજો રસ સા ડંખ માર્યો હોય તો તેનું ઝેર ઉતારવા ૪ થી ૧૦ તોલા ઝેરન પ્રબળતાનો વિચાર કરી આપવો. આનાથી ઝાડા નહિ આવે, ઉલટી નહિ થાય અને સાપનું ઝેર ઉતરી જશે.

(૧૫) ખાખરાનું પંચાંગ દરેક બે-બે શેર લઇ સૂકવી લેવું અને બાળી રાખ કરી લેવું. તે રાખને દશ શેર પાણીમાં ઘોળી રાત ભર રહેવા દેવું. સવારે પાણીને કડાઇમાં નાખી ગરમ કરવું. મરચ થતાં પાણી બશેર રહે ત્યારે બકરાનું મૂત્ર ૨ શેર, આકડાનું દૂધ કાળા સરસની સુકી રાખ, સિરસનાં ફૂલ, ગેરૂ, હળદર, દારૂહળદર તુલસીમંજરી, ચણોઠી, લાખ, સિંધાલૂણ, બાલછડ, હીંગ, મૂંઠ, કાળાં મરી, પીપળ, કુષ્ટ, અમલતાસ, અનંતમૂળ, ચોલાઇની જડ, કરેલાની સુકાઈ ગયેલી જડ દરેકનું ૮-૮ તોલા ચૂર્ણ નાખવું. કલઈ વગરના ■ વાસણમાં નાખી મંદાગ્નિથી પકાવવું. ક્ષીરાની સમાન થ પછી નીચે ઉતારી લેવું અને થાળીમાં નાખી તડકામાં રાખી

બા ગાયના ઘી કે તોલા ૧૦૦ મધમાં મેળવી પ્રાતઃકાળ નિત્ય સેવન કરવું. છ માસ સુધી સેવન કરવાથી કાયાકલ્પ થઈ આયુષ્ય વધે છે.

(૩) આ ચૂર્ણ તો. ૩ લઈ શેર ૧ ગાયના ઘીમાં મેળવી જૂના ઘીના ડાબમાં (માટીના) રાખવું. આ વાસણનું મોં બંધ કરી એક મહિના સુધી રાખવું. પછી કાઢી તેના ૧૪ ભાગ કરવા. પ્રતિદિન પ્રાતઃકાળ એકભાગ સેવન કરવો. બેજ અઠવાડિયામાં સેવન કરનારનું શરીર વજ્ર જેવું થઈ જાય છે. કોઈ વસ્તુથી નહિ તૂટે. કોઈ અસ્ત્રથી નહિ કપાય. આગમાં નહિ બળે. તે મનુષ્યના પેશાબથી ગાંઠાનું લોનું બની શકે છે અથવા આ ચૂર્ણને તલના તેલ તથા સુકેદ સાકર સાથે બરાબર મેળવી તો. ૨ ખાવાથી ઉપરોક્ત લાભ થાય છે.

(૪) લાલ ખાખરાના બીજ ઉપરના [illegible] ખાંડીને ચૂર્ણ કરી લેવું. [illegible] ઘી મેળવી જૂના ઘીના [illegible] રાખી બારણે દાટી દેવું. એક માસ પછી તેને કાઢીને તો. ૩ નિત્ય પ્રાતઃકાળ ૪૦ દિવસ સુધી સેવન કરવું. [illegible] પ્રાપ્ત થાય, [illegible] થાય, [illegible], [illegible] પુષ્ટ થાય અને આખું શરીર બળવાન થાય.

(૫) લાલ ખાખરાના બીજ તથા [illegible] લાલ [illegible] ચૂર્ણ કરવું [illegible] નિત્ય [illegible] સેવન કરવાથી [illegible]

(૬) લાલ ખાખરાના [illegible] કરવું. [illegible] દૂધ, ઘી, [illegible] સેવન કરવું [illegible] કરવાથી [illegible] કરવું. [illegible] દિવસ [illegible] કરે [illegible] અને [illegible] સેવન કરે [illegible] અને [illegible]

(૭) [illegible]

(૮) [illegible]

(૯) [illegible]

(૧૦) [illegible]

૧૧૨–गरणीनो वेलो

બીજી ભાષાનાં નામઃ–(સંસ્કૃત) અપરાજીતા, (હિંદી) કોયલ, (મરાઠી) ગોકર્ણી, (ગુજરાતીમાં) ગરણી. આ પ્રમાણે આ નામથી આ વનસ્પતિને ઓળખવામાં આવે છે.

ચોમાસામાં આ વનસ્પતિ ખૂબ જોવામાં આવે છે પરંતુ તે બીજી ઋતુઓમાં એટલે બારે માસ પણ ખેતર અને વાડીઓમાં તેમજ બગીચાઓમાં પણ થયા કરે છે. તે ઘણે ભાગે વાડ અને બીજા વૃક્ષોના આશરે વેલારૂપે ફેલાય છે. તેનો દેખાવ ઘણોજ સુંદર હોય છે. તેમાં સફેદ ફૂલની અને આસમાની ફૂલની એમ બે જાતો થાય છે. તેમાં લાંબી અને પાતળી શીંગો થાય છે. એ શીંગોમાં ચપટા અને લીસાં બી થાય છે. તેને ગરણીનાં બીજ કહે છે. કેટલીક જગાએ ગરણી સફેદ ફૂલની હોય છે જ્યારે કેટલીક જગાએ બંને જાતની થાય છે. આ વેલા આ દેશમાં સર્વત્ર થાય છે. બજારમાં ગાંધી લોકોને ત્યાં ગરણીનું મૂળિયું અથવા ગરણીનાં બીજ હમેશાં મળે છે અને ગામડાંના લોકો આ વનસ્પતિને બરાબર જાણે છે તથા તેનો ઉપયોગ પણ બરાબર કરતા રહે છે. આયુર્વેદિક ગ્રન્થોમાં આ વનસ્પતિનું વર્ણન બરાબર મળી આવે છે. વળી યુનાની હકીમો પણ વાપરે છે. હોમિયોપેથિક દવામાં પણ તેને સ્થાન મળી ચૂકેલું છે એટલે કે લગભગ બધી પેથીવાળા આનો ઉપયોગ કરતા આવ્યા છે. એનાં ફૂલનો દેવપૂજામાં પણ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ગુણમાં સફેદ ફૂલની ગરણી વખણાય છે.

બંને પ્રકારની ગરણીમાં તિક્ત રસ રહેલ છે, પરંતુ શ્વેતમાં કષાય રસ વધારે હોય છે. સ્નિગ્ધતામાં બંને ઠીક છે. ગુણમાં શ્વેત-ગરણી બુદ્ધિપ્રદ, નેત્રને હિતકારક, સારક, ઝેરને મટાડનાર, મસ્તકશૂળ, ત્રિદોષ, દાહ, કુષ્ટ, શૂળ, આમ, પિત્ત, સોજા, કૃમિ, વ્રણ, મૂત્રપીડા, કફ, મસ્તકરોગ અને સર્પના વિષને મટાડનાર છે.

કાલી ત્રિદોષનાશક, વાતપિત્તજ્વર, દાહ, ભ્રમ, પિશાચપી ઉન્માદ, અતિસાર, ઉન્માદ, મદ, ખાંસી, શ્વાસ, કફ, કુષ્ટ, ક્ષય વગેરે મટાડનાર છે.

બંને પ્રકારની ગરણી શીતવીર્ય ગણાય છે અને તેનો વિપાક કટુ થાય છે. વળી સ્નિગ્ધ હોવાથી તેમાં જળતત્ત્વ વધુ છે પણ તેમાં તિક્ત તથા કષાયરસ હોવાથી તે રૂક્ષ તથા હલકાપણા યુક્ત છે. તેમાં વાયુ તથા આકાશ તત્ત્વ પણ થોડા પ્રમાણમાં છે. તે સિવાય તેમાં પૃથ્વીતત્ત્વ તથા અગ્નિતત્ત્વ નથી. તેનામાં ખનીજતત્ત્વ તરીકે હરતાલ, હીરાકસી, પારદ અને મોરથૂથાના અંશ જોવામાં આવે છે. શરીરમાં

દેવું. ઘાટું થઈ ગયા પછી ઘીનો હાથ મારી તોલા ૦)૨ ની ગોળી બનાવી લેવી. સવાર–સાંજ ૧–૧ ગોળી બે તોલા ગાયના ઘી સાથે મેળવી ખાઇ ઉપર ઘારોપ્યુ ગાયનું દૂધ પીવું. ગોળી ખાધા પહેલાં રોગીને અમલતાસનો ૩–૪ વાર જુલાબ આપવો. ખાવાની સાથે રોજ સવારે ૧ ગોળી સિરસના કાઢામાં અને સાંજે ભાંગરાનાં રસમાં ઘસી ઘા ઉપર લગાડે. આ પ્રકારે ૧ માસમાં વિરફોટકના બધા ઘા સુકાઇને બે માસમાં આખા શરીરનું ઝેર દૂર કરે છે.

(૧૬) ખાખરાના ઝાડની છાલ, ખાખરાનો ગુંદ, ગુલરની છાલ, ગુલરનો ગુંદ, સેમળો, સેમળાનો ગુંદ, બોરસરીની છાલ, રોહેડા ચણા અને બાવળનો ગુંદ, દરેક ૩–૩ તોલા લઇ કૂટી–પીસી કપડછાણ કરી લેવાં. ૪ થી ૬ માસા ચૂર્ણ સવાર સાંજ ખાઈ ઉપર ગાયનું દૂધ પીવાથી નિશ્ચય ધાતુ વધે છે અને રસાંજન ચૂર્ણ વધે છે. ઓડામા ઓઝી આ દવા ૧ માસ ખાઈ જોવી જોઇએ.

(૧૭) ખાખરાનો ગુંદ, લોહ ભસ્મનો, દરેક એક એક તોલો લેવી સાકર ૬ તોલા અને આવશ્યકતાનુસાર ગાયનું ઘી મેળવી હલવો બનાવી લેવો. આ હલવો નિત્ય જરૂરાનુસાર સેવન કરવાથી પ્રમેહનો નાશ, વીર્યની વૃદ્ધિ તથા સંતાન ઉત્પન્ન કરવા સામર્થ્ય બને છે.

(૧૮) ખાખરાનો ગુંદ, આમળાનો [illegible] (ચૂર્ણ), ધાણાનું ચૂર્ણ–દરેક એક એક તોલો તથા [illegible] તોલા, ચાર તોલા ગાયના ઘીને મેળવી કરી તેમાં ચૂર્ણનું [illegible] કરી લેવું. આમળાનો તથા ગુંદ પીસીને [illegible] ૧–૨ તોલા સવારે સેવન કરવાથી વીર્ય વધે છે

(૧૯) ખાખરાના [illegible] ૧ તોલા [illegible] કરી લેવું. આના નિત્ય સેવનથી [illegible] દૂર થાય છે.

(૨૦) ખાખરાના [illegible] [illegible] છે [illegible] સેવન કરવાથી [illegible] છે

(૨૧) [illegible]

જરૂર છે. આ પ્રમાણે તૈયાર કરેલ ટીંકચરને દુધ સાકરમાં વાપરવું કે સાકરની બનેલી ગોળીઓમાં નાંખીને વાપરવું ઘણું સરળ બને છે આ રીતે તૈયાર કરેલી દવા બહુજ સૂક્ષ્મ રૂપમાં, સ્વાદિષ્ટ અને નિર્ભય બની સારૂં કામ આપે છે. પછી તે મુજબ તૈયાર કરેલી દવા એક બે ટીપાં લઈ તેને પાણીમાં મેળવીને પણ આપી શકાય છે. વળી આ રીતે ગમે તે દવા બનાવવી હોય તે બની શકે છે ને તેને સ્વચ્છ બાટલીમાં જ્યાં બીજી તીવ્ર ગંધવાળી દવાઓ ન રહેતી હોય ત્યાં તથા પ્રકાશ, તડકો, ખરાબ વાસ ન હોય ત્યાં રાખવી જોઇએ તોજ તે દવા બરાબર ગુણ આપે છે. આ તૈયાર કરેલી ગરણીની દવા નીચેના રોગોમાં વાપરવી:—

૧ બહુજ વાંચવાથી કે વધુ માનસિક શ્રમ કરવાથી પિત્ત વ જાય ત્યારે ઉપર કહેલી રીતે તૈયાર કરેલી દવા બે ટીપાં લેવાય ારો લાભ થાય છે.

૨ નાનાં ગૂમડાં જેમાં સોજો હોય, દાહ સાથે જરા જરા તાવ ુવું લાગે, પીડા થઈ ત્યાં રક્તનો જમાવ થતો હોય ત્યારે આ ા આપવાથી પર થતું નથી ને ગૂમડાં મટી જાય છે.

૩ દમ–શ્વાસનો રોગી જ્યારે શ્વાસ મુશ્કેલીથી લેતો હોય, આંખમાંથી પાણી વહેતું હોય, છાતી અકડાઇ ગઈ હોય ત્યારે આ દવા આપવી જોઇએ.

૪ ખાંસી, જેમાં જાડો ને પીળો કફ પડતો હોય ત્યારે આ દવા લાભ કરનાર છે.

૫ શીતળામાં જ્યારે અત્યંત દાહ અને બેચેની હોય ત્યારે આપી શકાય છે.

૬ કોલેરામાં પીળા પાણી જેવા દસ્ત થાય તથા પેટમાં ગોટલા બાઝે ત્યારે આ દવા આપવી.

૭ શરદી લાગે ને નાકમાંથી પાણીની ધાર ચાલતી હોય ત્યારે અને નાકની ચામડીમાંથી લોહી પડતું હોય ત્યારે આ દવા આપવી.

૮ ક્ષયરોગમાં જ્યારે તાવ ૧૦૧ ડીગ્રી હોય, ખાંસીમાં કફ સાથે પરૂ ને લોહી આવતું હોય, ચામડી રૂક્ષ થઈ ગઇ હોય, ફેફસામાં ક્ષયના જંતુઓ વધતા હોય ને બીજી કોઈ દવા લાભ ન કરતી હોય ત્યારે આ દવા વાપરવી.

૯ કુકડીઆ ખાંસી જોરમાં હોય, ખાંસી વખતે ચહેરો લાલ બની જતો હોય, માથું ગરમ થાય, કફ પાણી જેવો હોય, ખાંસતાં ઉલટી થઇ જતી હોય ત્યારે ગરણીનું ટીપાં આપવું લાભપ્રદ છે.

૧૦ જલોદરમાં જ્યારે શરીર ફિકું પડી જાય અને પાણીનો ભરાવો થઈ ગયો હોય ત્યારે આ દવા આપવી જોઇએ.

રયા પછી તેની અસર હૃદય, લોહી, વાળ, આંખની પૂતળી, ચામડીનો ઉપરનો ભાગ, મૂત્રાશય, રસ વહન કરનારી ગ્રન્થિઓ વગેરે પર ખાસ જોવામાં આવે છે.

ગરણીનાં વેલા જ્યારે સુકાવા માંડે ત્યારે તેનાં મૂળ લાવી સુકાવી રાખવા. તે દવાના કામમાં વપરાય છે. તેનું ચૂર્ણ બનાવી વપરાય છે. બીજું લીલાં મૂળીઓ લાવીને કેટલીકવાર તેને ચાવી-રસ ઉતારવાથી જુલાબ લાગે છે ને ઉલટી કે ઝાડા થઇ શરીરમાંથી વિષ કે મળનો ઠોર દૂર થઈ જાય છે. ફાકી પાણી સાથે લેવાય છે. મૂળને કચરી કે પંચામને કૂટી તેનો સ્વરસ પણ પીવા માટે આપી શકાય છે. ગરણીનાં બીજને જરાક શેકી લઇ તેનું એકલાનું ચૂર્ણ બનાવી વપરાય છે કે બીજી સામાન્ય વાનગર દવા સાથે નાંખી લુલાબની ફાકી સરસ બનાવી શકાય છે. આ ચૂર્ણ નાનાં બાળકોનાં પેટ સાફ કરવા માટે ખાસ વપરાય છે. આપણા ઘરમાં નાનાં બાળકને શરદી થાય છે ત્યારે ડોસીઓ ગરણીનાં બીજ શેકી તેને વાટી આપે છે તેથી ઝાડો-ઉલટી થઈ કફ છૂટી બાળકને શરદી-તાવ-ખાંસી મટે છે.

ગામડાના માણસો આ વનસ્પતિને જુલાબ માટે વાપરે છે. તે નિયાબ તેનો કંઇ કાંટી વર્ષના વિસવાળાને પાય છે તેથી સારો લાભ થાય છે. પીંડીના દંડ માટે એનું મૂળિયું હાથમાં પકડી રાખવાથી પાંચ મિનિટમાં પીંડીનું દર્દ મટી જાય છે. પ્રસુતા સ્ત્રીને કષ્ટ વધુ જણાવવા માટે તેનો વેલો લાવી કમર પર બાંધવાથી જલદી પ્રસવ થાય છે. આ બધાં પ્રયોગ ગરણીમાં છે એમ પણ વૈદકમાં જણાવેલ છે.

[illegible]

મોઢું:—લાળ ઉત્પન્ન કરનાર ગ્રંથીઓમાં સોજો થાય ને લાળ વધારે પડવા લાગે, હોઠનાં છેડા ફૂલેલા રહેવા.

ગળું:—ગળામાં-કંઠમાં સોજો, ગાંઠો થવી, મૂંઢ દાઢવામાં મુશ્કેલી પડવી વગેરે.

છાતી:—ફેફસામાં સોજો, ન્યુમોનિયા થાય, ઝાડો અને ચીકણો કફ પડવો, લોહી સાથેનો કફ પડે અને પીડા થાય.

હોજરી:—ખોરાકમાં અરૂચિ, મંદ ઇચ્છા, થોડું ખાવાથી પેટ ભરાઇ જવું વગેરે.

મલાશય:—કબજીઆત રહેવી, ઝાડો આવતાં અટકી જાય કે કષ્ટથી આવે.

મૂત્રેન્દ્રિય:—વૃક્કામાં સોજો, ગોળામાં પણ પાણી ભરાવું, પેશાબમાં બળતરા, પેશાબ અટકી જવો કે મુશ્કેલીથી થવો.

હાથપગ:—હાથપગમાં ખરાબ વાસવાળો પરસેવો, ઘુંટણ અને બેઠક પર પીડા થવી.

જ્ઞાનતંતુ અને માંસપેશી:—સ્મરણશક્તિ ઘટવી અને પીડા થવી.

ચામડી:—ચામડી પર સફેદ ફોડના ડાઘ, ગડગુમડ અને ફણતા.

શરીરની ગ્રંથિઓમાં:—વ્યાધિ, સોજા, કંઠમાળા અને તેવીજ બીજી જગા પર ગાંઠો થવી.

ઊંઘ:—ઊંઘ ન આવવી, હૃદય થડકે, હાથપગમાં દરદ જણાય, ઊંઘમાં બરાડા પાડવા વગેરે.

આ પ્રમાણે શરીરના જુદા જુદા સ્થાનોમાં અસર જણાય એ બતાવે છે કે ત્યાં ગરણી આપવાની જરૂર છે ને તે સમજીને ઉપર બતાવેલી રીતે અપાય તો લાભ કરે છે.

વળી આ ગરણીનું પંચાંગ લાવી તેને સૂકવી બાળી તેનો વિધિસર સાફ ક્ષાર કાઢી લેવો. એ ક્ષારની યોગ્ય માત્રા સ્વચ્છ જળમાં મેળવી પિચકારી વડે જરૂર સમજાય ત્યાં હાથ-પાંય પર ઇંજેક્શન કરવાથી પણ અનેક દરદોમાં સારો લાભ આવે તેમ છે. શ્વેત કુષ્ટ પર એની જરૂર સારી અસર થાય ખરી. આ કામ શિક્ષિત વૈદ્યોનું છે. તેઓ સમજીને આ કાર્ય કરી જુએ અને તેનું પરિણામ આ પત્રદ્વારા જાહેર કરવું ઘટે. એ સિવાય સામાન્ય જનતાને ઉપયોગમાં આવે તેવા તેમાં કેટલાક પ્રચલિત ગુણો નીચે પ્રમાણે એજ લેખમાં આપેલા છે.

૧ સફેદ કુષ્ટનાં ડાઘ પર સફેદ ગરણીનું મૂળ પાણીમાં ઘસીને એક બે માસ લગાડવાથી કુષ્ટનાં ડાઘ મટે છે. તે સાથે એનાં જને ઘીમાં શેકી ચૂર્ણ કરી લેવું. એ ચૂર્ણ રોજ પાણી સાથે ા માટે આપવાથી ફેલાયલો શ્વેત કુષ્ટરોગ મટે છે.

૧૧ સંગ્રહણીમાં જ્યારે વારંવાર ઝાડા થાય અને પેટમાં દરદ રહ્યા કરે તે વેળા આપવી જોઇએ.

૧૨ તાવ જે બહારનાં કારણોથી આવતો હોય કે શરીર પર મણને લીધે તાવ આવે તો તેમાં આ દવા આપવી જોઇએ.

૧૩ પ્રદર રોગ કે જેમાં માસિક ઋતુ વખતે લોહીને બદલે તેમાં રંગબેરંગી પર જેવો પદાર્થ આવે તેમાં આ દવા આપવી.

૧૪ હૃદય રોગ કે જેમાં સોજો હોય, લોહીનું દબાણ વધારે જણાય ત્યારે આપી શકાય છે.

૧૫ વાળ ઉખડતે ખરતા હોય કે સફેદ થતા હોય તેમાં આ દવા આપી શકાય છે.

૧૬ રક્તસ્રાવમાં જ્યારે લોહી ફિકકું પડી ગયું હોય ત્યારે પણ આ દવા આપી શકાય છે.

૧૭ કંઠમાળ-ગળાની ગાંઠમાં પણ આપી શકાય છે.

૧૮ બગંદર કે જેમાં ચાવતી વખતે પીડા થાય અને અંદરથી મોઢું પર નીકળતું હોય ત્યારે આપી શકાય છે.

આ પ્રમાણે ગરણીના મૂળનું બનાવેલું ટીંકચર અને તેના પછી તેના જુદા જુદા પાવર બનાવી તૈયાર કરેલી આ દવાઓની છે કે બજારમાં પણ દવા બે બે ટીપા આપવી લાગે તો આકર લાગે કે પછી [illegible] ઉપર બનાવેલી બિમારીઓમાં [illegible] આપે છે. [illegible] તૈયાર કરી [illegible] છે તે તે પણ [illegible] છે.

[illegible]

૧૧૪–ગળોના ઉપયોગો

(લેખકઃ–વૈદ્યરાજ રસિકલાલ મયાશંકર)

આપણાં દેશમાં કુદરતે અનેક વનસ્પતિઓ પેદા કરી છે જેના ચમત્કારનું વર્ણન કરીએ તો પાર આવે તેમ નથી. ફક્ત તેને અનુભવ અને ઉત્તેજનની જરૂર છે. ગળો આપણા દેશની એક અમૂલ્ય વસ્તુ છે. કોઇ એને ઓળખતું ન હોય તેવું ભાગ્યેજ હશે. એને સંસ્કૃતમાં અમૃતા કહે છે. ખરેખર અમૃત સમાન એનો ગુણ છે. અનેક રોગોમાં વાપરવાથી તે તે રોગોનો ત્વરિત નાશ કરે છે.

ગળોના ગુણઃ—તાવ, દાહ, તરસ, લોહીવિકાર, ઉલટી, વાત, ભ્રમ, પાંડુરોગ, પ્રમેહ તથા ત્રિદોષ, કમળો, આમ, ઉધરસ, કોઢ, પત્ત, ખરજ, મેદ વગેરે અનેક રોગોનો નાશ કરનારી આ દિવ્ય વસ્તુ છે. ઘી સાથે લેવાથી વાયુ, ગોળ સાથે લેવાથી મળબંધ અને સૂંઠ સાથે લેવાથી આમવાયુનો નાશ કરે છે.

ઉપયોગઃ—(૧) વિષમ જ્વર વગેરે સર્વ રોગો ઉપરઃ–ગળોનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ ૧૦૦ ભાગ, ગોળ અને મધ સોળ સોળ ભાગ અને ઘી વીસ ભાગ લઇ એકઠું કરી શક્તિ પ્રમાણે ખાવું અને હિતકર અને નિયમસર ભોજન કરવું એટલે કોઈ વ્યાધિ થતો નથી; એટલુંજ નહિ પરંતુ ધોળા વાળ, વૃદ્ધપણું, પ્રમેહ, નેત્રરોગ વગેરે થતાં નથી. આ એક અલૌકિક રસાયન છે.

(૨) સર્પદંશ ઉપરઃ–ખડક ઉપર થનારી ગળોનો કંદ લાવી દૂધમાં બાફી રાખી મૂકવો. સર્પના વિષ ઉપર ઠંડા પાણીમાં ઘસી તેમાં અરીઠી ઘસી પાઈ દેવું.

(૩) પ્રમેહ ઉપરઃ–ગળોનો અંગરસ કાઢી તેમાં પાષાણભેદનું ચૂર્ણ મેળવી તેમાં મધ નાખવું અથવા એકલું મધ નાખીને પી જવું.

(૪) કમળાઃ–ગળોના રસમાં અથવા કાઢામાં મધ નાંખી પીવું.

(૫) તિમિરાદિક નેત્ર રોગઃ–ગળોનો અંગરસ ૧૦ માસા લઈ એમાં મધ અને સિંધવ એકેક માસો નાંખી સારૂં મર્દન કરી થોડું અંજન કરવું.

(૬) આમવાતઃ–ગળો અને સૂંઠનો કાઢો પીવો કિંવા ગળોના કાઢામાં દીવેલ નાંખી પાવું.

(૭) પિત્ત ઉપરઃ–ગળોનો રસ અને સાકર પીવાથી મટે છે.

(૮) કફરોગઃ–ગળોના કાઢામાં મધ નાખી પી જવું.

(૯) અમૃતાદિ કાઢોઃ–ગળો, અરડુસી તથા એરંડ મૂળનો કાઢો કરી તેમાં એરંડ તેલ નાખી પીવાથી સર્વ અંગમાં ફેલાતો વાતરક્ત-રોગ મટે છે.

૨ માથાનો દુખાવો અને આધાશીશીમાં સફેદ ગરણીનું મૂળ પાણીમાં ઘસી તે દવાનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાં.

૩ ગોનોરીઆ–પૂયપ્રમેહમાં થતી વેદના તથા બળતરા મટાડવા માટે સફેદ ગરણીનું મૂળ પાણીમાં ઘસી તે સાત દિવસ પીવા આપવું જોઇએ.

૪ પથરી, મૂત્રકૃચ્છ, મૂત્રાઘાતમાં સફેદ ગરણીનું મૂળ ચોખાના ધોવણમાં ઘસી ચવદાર સાથે આપવું જોઇએ.

૫ ઉરસાદના વિષ ઉપર સફેદ ગરણીના પાનનો રસ કાઢીને પીવા આપવો.

૬ કફવિકારમાં સફેદ ગરણીનું મૂળ છૂંદી રસ કાઢી તેને ખાંડેલા દૂધમાં પીવા આપવું.

૭ ગર્ભસ્રાવ અથવા ગર્ભપાત જેવું જણાય ત્યારે મોટી ગરણીનાં મૂળનો રસ દૂધમાં આપવો.

૮ [illegible]

૯ [illegible]

આ પ્રમાણે [illegible]

(જુઓ [illegible])

૧૧૬–બધિર બોબડાને માટે અનુભૂત પ્રયોગ

[illegible]

અને મધ અથવા દૂધમાં, (૪) દાહઃ-ઝરૂં તથા સાકર સાથે, (૫) વાયુ ઉપરઃ-ઘીમાં લેવું, (૬) પિત્તજ્વર તથા પિત્તઃ-સાકર સાથે, (૭) કફઃ-મધમાં, (૮) રક્તપિત્તઃ-એરંડા તેલમાં, (૯) આમવાયુઃ-સૂંઠમાં, (૧૦) તાવઃ-મધમાં, (૧૧) શક્તિઃ-ગાયના ધારોષ્ણ દૂધમાં સાકર નાખી પીવું, (૧૨) અરૂચિઃ-દાડમ સાથે, (૧૩) મૂળવ્યાધિઃ-માખણ, (૧૪) કમળામાંઃ-દ્રાક્ષ સાથે, (૧૫) શ્વાસકારીઃ-સૂંઠ, મરી, પીપર ને મધમાં, (૧૬) હેડકીઃ-મધમાં, (૧૮) ક્ષયઃ-ઘી, સાકર તથા મધમાં, (૧૯) પ્રદરઃ-મોદર સાથે, (૧૯) સર્વ વ્યાધિમાંઃ-ઠંડા પાણીમાં, (૨૦) કોઢઃ-વગડાઉ તુલસીના રસમાં, (૨૧) ગોળામાંઃ-સૂંઠ સાથે, (૨૨) નેત્ર રોગમાંઃ-બેંસના તાજા ઘી સાથે, (૨૩) વાળ કાળા થવા માટેઃ-ભાંગરાના રસમાં, (૨૪) (શરીરે કરચળી પડે તેમાં) વલીપલિતઃ-ગળોનું સત્ત્વ બે માસા ઘી સાકરમાં અને (૨૫) ધાતુ સ્તંભનઃ-ગળોના પંચાંગનું એક તોલો ચૂર્ણ મધમાં લેવું. આ ઉપરાંત બુદ્ધિપૂર્વક ઘણા પ્રયોગો કરી શકાય છે. ગમે તે રોગમાં વાપરી શકાય છે.

(તા. ૧૦-૧૦-૩૭ ના "મુંબઇ સમાચાર" સાપ્તાહિકમાંથી)

૧૧૫-चमारदूधेली-क्षीरविषाणिका

નામ સંબંધી વર્ણનઃ—સંસ્કૃત નામોમાં મતભેદ છે પણ તેનું નામ ક્ષીરવિષાણિકા, ફલકંટકા અને વિષાણિકા બરાબર જણાય છે. બીજાં નામમાં યુગ્મફલા, ચાંડાલદુગ્ધિકા, ફલકંટકા અને ઉતરવારણી નામ જણાય છે. હિંદીમાં તેને ઉતરંડ અને સાગોવાની કહે છે. ગુજરાત, કચ્છ અને કાઠિયાવાડમાં ચમારદૂધેલી નામ પ્રસિદ્ધ છે. મરાઠીમાં તેને ઉતરણ કહે છે. પંજાબમાં ત્રોતુ અને સિંધમાં ખર્ચલ કહે છે. બંગાલમાં છાગલબાતિ કહે છે. લાટીનમાં ડેમિયા એકસ્ટેન્સા કહે છે અને તે એન. ઓ. એસ્કલેડીએઈ યાને આકડાના વર્ગની વનસ્પતિ ગણાય છે.

પરિચયઃ—આ વનસ્પતિના વેલાથી ભાગ્યેજ કોઈ અજાણ હશે. શહેરની બહાર અને ગામડામાં તો ઘરની બહાર વાડ અને ઝાડ પર આનાં વેલા સર્વત્ર જોવામાં આવે છે. લગભગ તે હિંદુસ્તાનમાં સર્વત્ર જોવામાં આવે છે પણ ગુજરાત, સિંધ, અને દક્ષિણમાં તો આ લેખકે સર્વત્ર જોયેલી છેજ. તે ખાસ કરી ચોમાસામાં થાય છે અને પાણીવાળી જગા હોય તો બારે માસ પણ લીલી મળી રહે છે. ચામડું રંગવાના કામમાં ચમાર લોકો તેનો ઉપયોગ કરે છે એથી નામ ચમારદૂધેલી છે. તેનું પાન કે ફળ તોડતાં દૂધ નીકળે છે.

(૧૦) મૂત્રકૃચ્છ ઉપરઃ—ગળોના રસમાં મધ નાંખી પીવો.

(૧૧) મોતીયો (મધુરો) જ્વર ઉપરઃ—ગળોના કાઢામાં મધ નાખી પાવો.

(૧૨) સ્તનમાં દૂધ આવવા માટેઃ—ગળોનો કાઢો કરી તેમાં દૂધ નાખી પાવો.

(૧૩) કૃમિ ઉપરઃ— ગળો અને બેસા ગુગળ એ એરંડાના પાંદડા રસમાં ઘસી પેટ ઉપર લેપ કરવો.

(૧૪) જીર્ણજ્વર (જીર્ણો તાવ)ઃ—ગળોના કાઢામાં ચતુર્થાંશ મધ ને લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ ત્રણ માસા નાખી પાવું.

(૧૫) વાતરક્ત ઉપરઃ—ગળો, ગોખરૂ અને આમળા (આમળકી) ના કાઢામાં એરંડ તેલ અથવા મધ ૧ તોલો નાખી પીવું.

(૧૬) પિત્તપ્રદરઃ—ગળોનો રસ મધ નાખી લેવો.

(૧૭) સાપના ઝેર ઉપરઃ—લીમડા ઉપરની ગળો લાવી પાણીમાં વાટી પાણીથી ઉલટી કરો.

(૧૮) અમૃતાદિ કાઢોઃ—ગળો, મોથ, કડવી, લીમડાની છાલ, કમળનું લાકડું તથા દેવદારી એનો કાઢો કરો. એટલે તાવ, દાહ, ઉલટી વગેરે જાય છે.

(૧૯) [illegible] ઉપરઃ—[illegible] ગળીનું ચૂર્ણ મધ પાણીમાં લેવું.

(૨૦) [illegible]

(૨૧) [illegible] ઉપરઃ—[illegible] કાઢો પીવો.

(૨૨) [illegible]

(૨૩) [illegible]

(૧) [illegible]

એનાં પાન બારી વાટીને બાંધવાથી ગાંઠ બેસી જાય છે.

કાનમાં અવાજ જવાથી થતી પીડા દૂર કરવા માટે એનાં પાનનો રસ કાનમાં નાંખવો તો બે ત્રણ દહાડામાં તે મટી જશે.

વીંછીના ઝેર પર એનું મૂળ હાથમાં લઈ રોગીને બતાવવું અથવા ડંખવાળી જગા પર ત્રણ વખત ફેરવવું કે રોગીના જમણા હાથમાં પાંચ મિનિટ સુધી રાખવું તો ઝેર ઉતરી જાય છે.

પ્રસવ બાબતમાં ચમત્કારિક અસર:—સુવાવડ વખતે કષ્ટાતી સ્ત્રીને આ વેલથી બહુ લાભ થાય છે. તેની રીત એવી છે કે જે સ્ત્રીને પ્રસવ જલદી થતો ન હોય, બાળક આડું આવી ગયું હોય તેને માટે આ વેલનું પંચાંગ લાવી તેને સ્ત્રીના શરીર પર લપેટી શકાય—પહેરાવી શકાય તેવું કોથળી જેવું કરી કમર સુધી પહેરાવી દેવું કે તુરતજ પીડા શરૂ થશે ને જલદી પ્રસવ થવા લાગે કે તુરત તે કોથળી માથા તરફ ઉતારી લેવી. ઢીલ કરવી નહિ કેમકે ઢીલ કરવાથી યોનીભાગ બહાર આવી જશે. આ ઉપાય એની ચમત્કારિક અસર બતાવે તેવો છે ને તે કરી જોવા લાયક છે.

હોમીઓપેથિકમાં આ દવાનો ઉપયોગ સારા પ્રમાણમાં થાય છે અને તેમાં તેનું મધર ટીંકચર તથા જુદા જુદા પાવરની બનાવટો વપરાય છે. તેનું પરિણામ પણ બહુ સારૂં આવે છે.

ગોરોચન, સંચળ, કુલાવેલ ટંકણખાર, હરડેછાલ, સૂંઠ, એ સર્વને બારીક વાટી તેમાં ચમારદૂધેલીનાં ફૂલને વાટી પુટપાકની રીતે સ્વરસ કાઢી તે સ્વરસ ઉપરની દવામાં નાંખી ઘૂંટી ગોળી કરી લેવી. આ ગોળી બાળકોની સસણી, ભરાઈ જવું અને કફવાતજ્વર માટે ઉત્તમ ફાયદો આપે છે. અનુપાન ગરમ પાણી.

એક નવી બનાવટ:—ચમારદૂધેલીનું પંચાંગ લાવી તેના ટુકડા કરી છાયામાં સૂકવી લેવું. પછી તેને એક સાફ જગા પર બાળી તેની રાખ કરી લેવી. આ રાખને એક સાફ તપેલામાં નાંખી ખૂબ પાણીમાં હલાવી છણવા દઈ પછી કપડા વડે ગાળી તે સ્વચ્છ પાણીમાંથી પકાવીને ક્ષાર બનાવી લેવો. આ ક્ષારને એક સ્ટોપર બાટલીમાં ભરી રાખવો અને પછી તેને સ્પીરીટમાં મેળવી મધર ટીંકચર કરી શકાય. અથવા તો ૧ ભાગ ક્ષાર અને ૯ ભાગ દૂધની સાકર મેળવી દવા તૈયાર કરી રાખવી. આ દવાના પાવર હોમીઓપેથી કરીને જુદા જુદા બનાવી શકાય અને તેનો સમજીને ઉપયોગ કરી શકાય છે પણ ૧ ભાગ ક્ષાર અને ૯ ભાગ શર્કરાવાળી બનાવટ ચાલુ વાપરવામાં વાંધો નથી. આ વસ્તુના જે જે ગુણો બતાવ્યા છે તેને સમજી તે પ્રમાણે ઉપયોગ કરવાથી આ ક્ષારવાળી બનાવટ ઘણીજ સરળ પડે છે અને ઘણા રોગોમાં વપરાય છે. એના ક્ષારને વિધિસર રવામાં આવે તો ઇન્જેક્શનરૂપે પણ વપરાય છે. એ સિવાય તેના

એ દૂધમાં ક્ષાર ભાગ હોવાથી તે ચામડા રંગવાના કામમાં વપરાય છે. એના પાન ગોળાઈ લેતાં છેડા પર અણીદાર હોય છે. તેમાં ફૂલનાં ગૂચ્છા આવે છે. તેમાં ફળો ગીંગ જેવા બને સાથેજ હોય છે. તે સુકાઇ જતાં તેમાંથી કપાસ રેશમ જેવું સુંચાયું નીકળે છે. આખા વેલા પુષ્કળ ફંટાળા હોય છે અને ડાળની વાસ અણગમતી હોય છે. એમ કહેવાય છે કે આ વેલ જો ડાળની જમણી બાજુ પર ચડે છે તો એક વર્ષમાં સુકાય છે પણ જો ડાબી બાજુ ચઢીને ફેલાય છે તો હંમેશાં લીલી રહે છે. આ એની વિચિત્રતા છે.

સામાન્ય ગુણ:—લઘુ, ઉષ્ણ, સ્નિગ્ધ, મારક, કષાય, નેત્રને હિતકારી, વાતપિત્તહર, ખાંસી, વમન, કૃમિ, દમ, જ્વર, વિષ, પ્રમેહ, કફ, કુષ્ટ, પ્રલાપ, તંદ્રા, દરાજ, શોષ, નવકૂટ, પીનીગેગ, સોજા વગેરેને મટાડે છે તથા પ્રબલ નુકસાનકારક કરનાર છે.

પાનનો સામાન્ય ગુણ:—[illegible] પાનનું શાક કરી ખાવાથી [illegible] તથા [illegible] છે તેમજ તે કૃમિ, અર્શ, કુષ્ટ, કફને મટાડનાર છે તે તે કટુ તથા ઉષ્ણવીર્ય છે.

ફળનાં ગુણો:—[illegible] કરનાર, વિષને [illegible], વિષઘ્ન અને વિરેચક છે [illegible] પણ [illegible] કરનાર છે

મુખ્ય અસરો:—[illegible]

૧૧૬–તુલસી

(લેખકઃ–વૈદ્ય ગોપાળજી કુંવરજી દફ્તર)

તુલસીને સૌ કોઇ જાણતા હશેજ. તે આપણા ઘરમાં રાખેલા કુંડામાં, બાગબગીચામાં, વાડીમાં, ખેતરમાં તેમજ જંગલમાં એમ સર્વત્ર જોવામાં આવે છે.

તુલસીની મુખ્ય ત્રણ જાતો આપણા દેશમાં જોવામાં આવે છેઃ– રામતુલસી, કૃષ્ણ તુલસી અને જંગલી તુલસી. રામતુલસી સર્વત્ર હોય છે. કૃષ્ણ તુલસીનાં પાન ફીકા લીલા નહિ પણ ઘેરા લીલા અને કાળાશ પર હોય છે. જંગલી તુલસીના પાન નાનાં તેમજ જરા કાળાશ પર હોય છે.

તુલસીના ગુણો

તુલસીના ગુણો અનેક છે. તે અદ્‌ભુત વનસ્પતિ છે. તેમાં અનેક ઉત્તમ ગુણો છે ને તેને લઇનેજ આર્યજાતિ હજારો વર્ષોથી તેને પુજનીય ઔષધિ માની સર્વ કોઇ શુભ કાર્યોમાં, દવામાં અને દેવ-પૂજામાં વાપરે છે. આર્યલલનાઓ તેનું દરરોજ પૂજન કરે છે. અસલની માન્યતાઓ ભુલાઈ જવાથી તેનું યોગ્ય રીતે સેવન થતું નથી પણ માત્ર હવે પૂજનજ થાય છે. જો આપણે તુલસીની ખરી પૂજા જાણી લઇએ ને તે પ્રમાણે કરીએ તો તે આપણને નીરોગી તેમજ બળવાન રાખે તેવી ઉત્તમ વનસ્પતિ છે. જ્યાં તુલસીનો છોડ છે ત્યાં દુઃખ, રોગ અને ભય રહેવા પામતો નથી.

તુલસીના ઉપયોગથી લોહીવિકાર મટે છે, ચહેરાને સુંદર બનાવે છે, રૂપ લાવવાનો ગુણ તેમાં હોવાથી સ્ત્રીઓએ તેને રોજ ખાવી જોઈએ. જ્યાં તુલસીની સુવાસ હોય ત્યાંનો વાયુ શુદ્ધ બને છે અને ભૂતપ્રેતાદિનો વાસ હોતો નથી. તુલસીનો બગીચો જ્યાં હોય તેની આસપાસ વાયુ શુદ્ધ રહેવાથી મચ્છર થતાં નથી અને તેથી કરી મેલેરીઆ વગેરે તાવ પણ તે પ્રદેશમાં આવી શકતો નથી.

મેલેરિયા ઉપર

ઘણા અંગ્રેજી ડોકટરોએ મેલેરીઆ તાવ માટે ખૂબ શોધખોળ કરેલી છે. તેમનો અભિપ્રાય એવો છે કે તુલસીના પાનમાં રહેલી એક જાતની સુવાસ તેમાં રહેલા તેલનું સૂચન છે. તે તેલ તુલસીપત્ર ખાવાથી આપણા શરીરમાં જાય છે. પરિણામે તે હવાદ્વારા કે સેવન વડે મેલેરીઆને પેદા કરનાર મચ્છરનો નાશ કરે છે. જો તે આપણા લોહીમાં ઝેર ગયું હોય તો તેનો પણ નાશ કરી તાવના કારણોને દૂર કરી આપે છે. આ તેમનો અભિપ્રાય નવો નથી કેમકે વેદમાં ઋગ્વેદમાં પણ એવોજ અભિપ્રાય કહેલ છે.

પંચાંગનું અર્ક બનાવીને પણ વાપરી શકાય છે. પંચાંગને કૂટી રસરસ કાઢી તેને ધીમે તાપે ઘટ કરી તેમાં ચોથા ભાગે મધ અને આઠમા ભાગે સ્પીરીટ મેળવી પ્રવાહીસાર બનાવી રાખવાથી તે ઘણેઠાં વાપરવા લાયક બનાવટ થાય છે. આવી કોઈ પણ આની બનાવટ વાપરવા પહેલા દરદીને મોઢું સાફ કરવા કોગળા કરાવી લેવાથી ઠીક લાભ થશે તથા તે દરદીને અગાઉ બીજી ચીજો, દવાઓ આપી હોય તો તેવા દરદીને પ્રથમ કર્પૂરાસવની એક બે માત્રા આપી દેવી અને દવા ચાલતી હોય ત્યારે તેલ, ખટાઈ, ગરમપદાર્થો, લાલમરચાં વગેરેથી પરેજી રખાવવી જોઈએ.

રોગીની અવસ્થા જોવી

૧. [illegible] હોય, [illegible] હોય, [illegible] દરદ હોય, [illegible] હોય, [illegible] હોય તો આ [illegible] ચમારદૂધેલીનું [illegible] ઠીક છે.

૨. [illegible] હોય તે [illegible] હોય તે [illegible] ઠીકપણે [illegible] છે. [illegible] [illegible] નથી. [illegible]

૩. [illegible] [illegible] [illegible]

સગભાએ લઇ ખાંડી ગોળી જેવું કરી ચણા જેવડી ગોળી વાળી છાંયે સુકવી રાખો. તાવ-એ તે પ્રકારનો દોષ તે આ દવાથી મટે છે. બહુજ રામબાણ દવા છે. લાખો માણસોએ ઇન્ફ્લુએંઝા સમયે આ દવા લઇ પોતાની જીંદગી બચાવેલ છે. એ દવા તાવવાળા પ્રદેશમાં રહેનારાઓ ચાલતી મોસમમાં રોજ પ્રીવેન્ટીવ તરીકે વાપરે તો તાર આવવાનો ભય પણ રહેતો નથી. એવો અજબ દવા સૌ કોઇ બનાવી પોતાની પાસે રાખે તે હેતુથી આ બનાવટ અહીં વિસ્તાર સાથે લખી જણાવી છે. તેનું સેવન પાણી સાથે દહાડામાં ત્રણ વખત કરવું ને તે નાનાંમોટાં સર્વને ઉપયોગની દવા છે. ખાસ કરી ગામડાંના ગરીબ લોકો માટે આવી સસ્તી અને સારી દવા બીજી કોઈ પણ નહિ મળે. કીનાઇન જેવી મોંઘી અને હાનિકારક ચીજો કરતાં આવી ચીજો વાપરો ને તેનો લાભ મેળવો. તુલસીના પાનમાં રહેલી ઉત્તમ સુગંધીમાં બે જાતનાં તત્ત્વો જણાય છે. એક તો એસીડ કાર-બોલીકને મળતું તત્ત્વ છે; જે કારબોલીક એસીડ જેટલુંજ ગુણકારક છતાં તે જરા પણ ઝેરી નથી. બીજું તત્ત્વ થાઇમોલને મળતું છે; જે પેટનાં દરદો માટે બહુજ અકસીર છે.

સર્પદંશ વખતે

સર્પદંશના રોગીને વેળાસર તુલસીનો રસ યોગ્ય માત્રામાં પીવા માટે અપાય તેમજ શરીર પર માલીશ કરાવાય તો એક પણ કે સર્પદંશથી મૃત્યુના મુખમાં જાય તેમ નથી અર્થાત્ આ તુલસીરસથી સર્પનું ઝેર પણ બરાબર ઉતરી જાય ને દરદી સાજોતાજો બને છે.

નપુંસકતાનાશક બજારી દવાઓની ખોટી અને મોટી જાહે-

રાતમાં ન કરમાતાં તુલસીનાં માંજરમાં રહેલ બીજ લાવીને બીજમાં જોઇતો ગોળ મેળવી ગોળી ચણીબોર જેવડી કરી લેવી. સવાર સાંજ ગાયના દૂધ સાથે એક એક ગોળી ધીરજ રાખી ચાર માસ લેવાય તો ગમે તેવો નિરાશ થએલ મનુષ્ય ફરી પાછો સશક્ત અને સુખી જીવન ગાળવાલાયક બની શકે છે. તેનાથી ધાતુ વધે છે, નસોમાં તાકાત આવે છે અને પાચનશક્તિ પણ સારી બને છે.

તુલસીના ગુણો

વેદોમાં અને આયુર્વેદમાં તુલસીની સારી પ્રશંસા કરેલી છે. આયુર્વેદમાં તેનાં ગુણો નીચે પ્રમાણે બતાવેલાં છે:—

કફને છૂટો પાડનાર, પેશાબ લાવનાર, પાચક, વિષને મટાડ-નાર, તાવ અટકાવનાર, લોહી સુધારનાર, દાહ શામક, ઉલટી કરા-વનાર, પ્રથમ દરજ્જે ગરમ-તર તથા બીજે દરજ્જે ખુશ્કી કરનાર છે. સ્વાદમાં તે જરા કડવી તેમજ ચરપરી હોય છે.

વાયુ, કફ, શ્વાસ, ખાંસી, પેટનાં કૃમિ, મુત્રવિકાર, કુષ્ટ, ગુલ્મ, હેડકી, ન્યુમોનીઆ, મેલેરીયા તાવ, પડખાનું શૂળ, શ્વેત પ્રદર

તુલસીનું એક નામ વિષ્ણુપ્રિયા છે. એ નામ પરથી જણાય છે કે વૈષ્ણવલોકો તેને ખરેખર આદરથી જુએ છે. વિષ્ણુ ભગવાનને વસ્તુ પ્રિય હોય તે વસ્તુ ખરેખર રીતે તો જનહિતકારક તત્ત્વ-ની અવશ્ય હોય છે. મંદિરમાં દેવદર્શન કરવા જાઓ તો તેઓને તુલસીપત્ર મળે છે. આર્ય જાતિના દરેક પવિત્ર કાર્યોમાં તુલસી વપરાય છે. દરેક માણસ એ રીતે તુલસીને માનથી જુએ છે ને વાપરે છે--જો ખરેખર સમજથી વપરાય તો આ ખૂબી આપણા જીવનને નીરોગી રાખે તેમાં જરા પણ સંશય નથી.

ઘરો બાગબગીચામાં અનેક ઝાડ માત્ર શોભા ખાતરજ આજે લગાડી રાખે છે. જો તેઓ સમજીને તેની જગ્યાએ તુલસીના ઝાડ વાવવા માંડે તો ઘણીજ સુદેવાઓથી સર્વત્ર તુલસી મળી શકે તેમ છે અને એટલુંજ નહિ પણ તેથી જલકલ્યાણનો લાભ મળે છે.

એક અનુભવ

અમારા એક સંબંધીનો મુલાકાતના પ્રસંગે જવાનો છે તે [illegible] ગૃહસ્થ છે. તેમને ત્યાં તુલસીનાં અનેક છોડ છે. રોજ તેઓ [illegible] વાપરે છે. એકવાર [illegible] તુ [illegible] હતો. [illegible] [illegible] [illegible]

નીચેના આ બે ઉદાહરણથી તમો જાણી શકશો કે તુલસી કેટલી હાનિકારક અને લાભદાયક છે:-

મદ્રાસનું એક દૈનિક પેપર પોતાની જાણમાં લખે છે કે ૧૯૨૭ માં બે મુસલમાન શિકારીઓ પોતપોતાની મોટરમાં બેસી શિકાર રમવા જંગલમાં ગયા. ત્યાં તેઓ એકબીજાથી છૂટા પડી ગયા. અકસ્માત રીતે એક શિકારીને સાપ કરડી ગયો. તેણે બૂમ પાડી જેથી તેનો મોટર ડ્રાઇવર અને તેનો સાથી ત્યાં આવી લાગ્યા. આવીને જોયું તો સાપ કરડેલો માણસ બેભાન થઇ પડયો હતો. પાસેના ખેતરમાંથી એક ખેડૂત પણ આ બૂમાબૂમથી દોડી આવ્યો. તેણે કરડેલી જગ્યાએ ઘા પાડી તુલસીનાં પાંદડાં વાટીને બાંધ્યાં અને તુલસીનો રસ પણ પાયો. થોડા વખત પછી તેને ભાન અને હોશિયારી આવી. ખેડૂતે પેલા સાપ કરડેલા માણસને દરરોજ તુલસીનો રસ પીવા તથા પાંદડાં નિયમિત ખાવા કહ્યું. થોડા દિવસમાં તેને તદ્દન આરામ થઈ ગયો. તે શિકારી તુલસીની દૈવીશક્તિ પર મુગ્ધ થયો અને તુલસીને એક અલૌકિક વનસ્પતિ માનવા લાગ્યો.

યુરોપનો એક શિકારી એક દિવસ શિકારની શોધમાં જંગલમાં ગયો અને નોકરથી એકાએક અલગ થઇ ગયો. થોડા વખત પછી દૂરના કુંગરમાં શિકારીએ કોઈ એક અવાજ સાંભળ્યો. તેણે તે તરફ ગોળી શરૂ કરી. આ ગોળી છોડયા પછી તે દિશામાં કોઇપણ જાનવરોનો અવાજ કે નાસભાગ સાંભળવામાં આવી નહિ. શિકારીએ પોતાનું ધ્યાન બીજી તરફ દોરવ્યું. જ્યારે સાંજ પડી ત્યારે તે નોકરને શોધવા લાગ્યો, પણ નોકરનો પત્તો ન લાગ્યો. તેણે માની લીધું કે કોઇ જંગલી જનવર નોકરને ખાઇ ગયું હશે. છ માસ પછી તેજ શિકારી તેજ જંગલમાં શિકાર રમવા આવ્યો. કુતરાને આગળ ચાલવા ઇશારો કર્યો અને બંને સાથે ચાલ્યા. તેણે પોતાના ગુમાવેલ નોકરને ત્યાં પડેલો જોયો. જોવાથી માલૂમ પડયું કે તેને છાતીમાં ગોળી વાગી છે. તેની આજુબાજુ તુલસીના મોટા મોટા છોડ આવી રહ્યા છે. તેને વિશ્વાસ ન આવ્યો કે મુડદું આટલો વખત તુલસીની વાસથી આવું ને આવુંજ રહ્યું હશે. તેણે એક શિયાળને માર્યું અને તેણે તુલસીના ઝાડમાં ફેંક્યું. થોડા વખત બાદ તેણે શિયાળને આવીને જોયું તો તે જેવી ને તેવી સ્થિતિમાં મુડદું પડયું હતું.

આ બંને વાતો સાચી બનેલી છે. યુરોપના ગ્રીસ દેશમાં તુલસી માટે ખૂબ શ્રદ્ધા છે. તેઓ તુલસીની યાદ રહે તેટલા માટે વરસમાં એક દિવસ તેનો ઉત્સવ કરે છે; જે દિવસને 'સેન્ટ વેલસડે' કહે છે.

(૬ જુલાઈ ૧૯૩૭ ના "આર્ય સંદેશ" સાપ્તાહિકમાંથી

ધાતુની નબળાઇ, ચુરતી વગેરેને મટાડનાર છે.

તાવમાં તેનો રસ લઇ તેમાં જરા લસણ કે મરીનું ચૂર્ણ નાંખી લેવાય તે સારો લાભ આપે છે. જૂના કે નવા તાવમાં તેમજ ક્ષયના કે બીજા મુદતનાં તાવમાં આપી શકાય તેમ છે.

તુલસી આ દેશમાં થાય છે તેમ બીજા દેશોમાં પણ થાય છે ને ત્યાંની પ્રજા પણ એ વનસ્પતિનો ઉપયોગ કરે છે એટલુંજ નહિ પણ તેને પૂજનીય વનસ્પતિ માને છે.

તુલસી સંબંધમા ઠીક રીતે લખવામાં આવે તો એકાદ નાનું પુસ્તક લખી શકાય તેમ છે ને તેટલું લખવા માટે અત્રે સમય કે સ્થાન પણ નથી. પરંતુ ટૂંકમાં એટલુંજ કહેવાની જરૂર છે કે આપણે તુલસીના ખરા ગુણો જાણી તેનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. તે સાથે તેનો વધુ પ્રચાર કરવા માટે તેનું ખૂબ વાવેતર થાય તેવો પણ પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. તુલસીના પાનનો આ નવીન ઉપયોગ કરવાથી બહુજ સુંદર પરિણામ આવે છે અને તે આ લેખથી અનેક દાખલાઓ પણ થાય છે. આવી ઉપયોગમાં આવતી વનસ્પતિનો ઉપયોગ આપણે વધારવાર્થે કરી જે કરવા કરવાની જરૂર છે

("જ્ઞાનસાગર" ૧૯૪૪ ના દિવાળી અંકમાંથી)

૧૧૭—તુલસીના ચમત્કાર

ઓને તે ખાવામાં વાંધો આવતો નથી. પપૈયાનાં પાકાં ફળ ફળાહાર તરીકે યોગ્ય પ્રમાણમાં આવામાં વપરાય તો ઉત્તમ શક્તિવર્ધક ગુણ કરનાર છે. એની છાલમાં પણ પાચક અને સારક ગુણો રહેલા છે. તેનો અમે નીચે લખ્યા પ્રમાણે અનુભવ લીધો છે. ૧૯૩૨ ની સાલમાં ઉનાળાની ઋતુમાં એક તરણ સારવાર માટે આવ્યો હતો. તેને ડોકટરોએ તપાસી 'એપેંડીસાઇટીસ' ની બિમારી છે, એવું નિદાન કર્યું હતું અને ઓપરેશન કર્યા વગર તેને આરામ થશે નહિ એમ જણાવ્યું. તેને ઓપરેશન કરાવવાની હિંમત ન થવાથી, સારવાર માટે આવેલ. જે વખતે તે રોગી પ્રથમ આવ્યો તે વખતે એને પેટમાં જમણી બાજુએ ચીંચું ચીંચું દરદ થતું હતું; તેના ઓડામાંથી અસહ્ય વાસ આવતી હતી અને તેને રાતમાં ઉંઘ બહુ થોડી અને કટકે કટકે આવતી હતી. એના ઉપર દસ્ત સાફ લાવવા ઉપચારો શરૂ કર્યા, એનિમા (બસ્તી) આપવાનું શરૂ કર્યું પણ દર્દી અભણ અને ગામડિયો હોવાથી તે આવી ક્રિયાઓથી કંટાળતો હતો જેથી કરીને એના મન પર માઠું પરિણામ ન થાય માટે દસ્ત સાફ લાવવા અમોએ પપૈયાનો નીચે પ્રમાણે ઉપયોગ કર્યો; જેનું પરિણામ બહુંજ સારૂં અને સંતોષકારક આવ્યું. પપૈયાનું ફળ જે ઘણુંજ પાકી નહોતું ગયું એવું છાલ કાઢયા વગરનું દસેક તોલા લઇ તેના નાના કટકા કરી આવા આપ્યા. એ પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત આપવામાં આવતું હતું અને વચમાં ગરમ પાણી પીવા આપવામાં આવતું હતું. ત્રણ દિવસે બે ત્રણ દસ્ત થયા જેમાં જૂનો ગંધાતો મળ અને થોડો ચિકણો લોહીમિશ્રિત જળસ જેવો પદાર્થ નીકળ્યો અને તેજ દિવસથી દરદીની હાલતમાં ઘણોજ સુધારો થઇ પેટમાં થતી વેદના ઓછી થઇ ગઇ. થોડોક સમય પાકા પપૈયાનો ગર્ભ અને દૂધ ખોરાકમાં આપવામાં આવ્યાં અને પછીથી રોટલી, શાક ઇત્યાદિ સર્વ સાધારણ ખોરાક આપવામાં આવ્યો અને તેથી કાંઇપણ અડચણ કે ફરિયાદ ન થવાથી અને યોગ્ય પ્રમાણમાં શક્તિ મળવાથી તે બાર દિવસની સારવાર પછી પોતાના વતન ગયો. ત્યારપછી આજદીન સુધીમાં એ બાબતની તેની કશી ફરિયાદ નથી અને ઓપરેશન વગર તેનું દરદ હંમેશ માટે નાબૂદ થઇ ગયું છે. ૧૯૩૨ ની સાલ પછી કબજીઆત મટાડવા સારૂ ઘણાક કેસોમાં આ પ્રમાણે પપૈયાનો ઉપયોગ કર્યો છે અને તે ઘણો ફતેહમંદ નીવડયો છે.

("ધન્વન્તરિ અને દિવ્ય જીવન" માસિકના એક અંકમાંથી)

૧૧૮–પપૈયામાં રહેલી અદ્‌ભુત શક્તિઓ

(લેખકઃ–ડો. કૃષ્ણવર્મા એમ. ડી.)

પપૈયુંઃ–એનું વિશેષ વર્ણન કરવાની જરૂર નથી કારણ આપણા દેશમાં એ ફળ બધે ઠેકાણે થાય છે અને બધા લોકો તેને એજ નામે ઓળખે છે. સાધારણ રીતે એ ખાવાના ફળ તરીકે વાપરવામાં આવે છે, પણ એની અંદર મહાન ઔષધિ ગુણો રહેલા છે.* એનાં કાચા ફળનું શાક, કચુંબર, રાયતું, મુરબ્બો, અથાણું, 'જેલી' ઇત્યાદિ વસ્તુઓ બની શકે છે અને તે ખાવામાં ઘણી રુચિકર અને સ્વાદિષ્ટ હોઈ આપેલા ખોરાકને પાચન થવામાં મદદ કરે છે. તેમજ પાકાં ફળનો મીઠો, હલવો, ટોફીઓ અને બીજી ઘણી ચીજો બનાવી શકાય છે અને તે પણ પચવામાં હલકી સ્વાદિષ્ટ અને રુચિકર હોય છે. એવી રીતે એ ફળમાંથી ઘણી જાતની વાનગીઓ બનાવી શકાય છે. એનાં કાચાં ફળમાંથી એક જાતનો નાકેદ નિકળે છે જે જેવો [illegible] તેને [illegible] ઠીક કરે છે. એ [illegible] નામનું [illegible] છે. [illegible] પાચનક્રિયાના અવયવોમાંથી [illegible] છે, તેના કારણે [illegible] પચવા [illegible] છે. [illegible] [illegible] [illegible]

નાનું ઢાંકણું છે. તે ખોલ્યા પછી બદૂજ નાનું બુચ નીકળે છે. તેને દબાવવાથી ડબ્બામાં પવન ખેંચાઇ છેક મારફત ફૂંકની માફક તેમાંથી ઝીણી દવા ઉડે છે ને તે માંકડ મારે છે.

ઘણેભાગે તેની બનાવટ સરખી યાને પતરી હડતાલની છે એવું અમને જણાયું છે. કારણકે અમે ત્યારે હડતાલ ખરેલમાં ઘૂંટીએ છીએ ત્યારે કેટલીક ઉડતી માખીઓ તેની ગંધથી બેહોશ બની ખરલમાં પડી મરણ પામે છે.

તો જે હડતાલના બારીક ચૂર્ણ ઉપર બેસતાં માખી મરણ પામે તે કદાપિ તેની (હડતાલની) દવાથી માંકડ મરણ પામે તેમાં નવાઇ શું ? માટે તે દવામાં કોઈ પણ ચૂર્ણ સાથે હડતાલનું ચૂર્ણ મેળવેલ હોવું જોઇએ. તેની પાકી ખાત્રી કરી અનુભવી અનુભવ મેળવે.

(" વૈદ્યકલ્પતરૂ " માસિકના એક અંકમાંથી)

૧૨૦—રુદ્રાક્ષ

(લેખકઃ—શ્રી ગો. ભિ. દેશમુખ, બી. એડ.)

પ્રાચીન સમયમાં આ ભારતભૂમિમાં સંશોધન અને ભૌતિક-શાસ્ત્રની એટલી બધી પ્રગતિ થઈ હતી કે તે વખતે દરેક વનસ્પતિમાં, એના પાંદડામાં, બીજમાં વગેરેમાં અને બધાં પ્રાણીઓનાં જુદાં જુદાં અવયવોમાં, સચેતન અને અચેતન સૃષ્ટ વસ્તુઓમાં કેવી જાતના ગુણધર્મ છે અને અત્યંત શ્રેષ્ઠ એવા મનુષ્યપ્રાણીના પર એ બધાની કેવી જાતની અસર કેવી રીતે થાય છે એની સંપૂર્ણ ખબર હતી. એ ઉપરાંત સૃષ્ટિના જુદા જુદા નિયમોનું પણ તેમને જ્ઞાન હતું. એ વખતે અસ્ત્રવિદ્યા, જાદુ, જારણમારણ વગેરે બાબતોનો સંપૂર્ણ પરિચય હતો. અત્યારે એ વિદ્યાઓને બ્લેક આર્ટ્સ (અજ્ઞાત કે મેલી વિદ્યા) કહે છે અને આપણાં પુરાણોમાં એવી જાતની વાતો આવે તો કેળવાયેલાં લોકો તેને કાલ્પનિક કે અશક્ય માની લે છે. શનિ-માહાત્મ્યમાં લંગડા વિક્રમ રાજાએ સાંજે દીપ રાગ ગાઇને દીવા કર્યા એવો ઉલ્લેખ છે. એ બધી વાતો કાલ્પનિક છે એવું આપણે માનીએ છીએ. પરંતુ મુંબઇના ટાઇમ્સમાં તા. ૧૬-૨-૩૮ ને રોજ એક જણાએ વાયરલેસથી આખા શહેરમાં દીવા કર્યા, એટલા માટે રેડિયો બ્રોડકાસ્ટીંગ કંપનીએ તેના પર ફરિયાદ કરી એવી હકીકત આવી છે. ટૂંકમાં કહીએ તો આપણે પુરાણોમાં અશક્ત ગણાય એવી વાતો વાંચીએ છીએ તે તદ્દન કાલ્પનિક નથી, એમાં પણ સત્યનો અંશ

અમારા કહેવાનો આશય એ છે કે પ્રાચીન સમયમાં આપણે ઘણું સંશોધન થયું હતું. પણ વચગાળાના મધ્યયુગના સમયમાં

૧૧૯–માંકડમારી એ કઈ વનસ્પતિ હશે ?

(લેખકઃ–શ્રી નુરમહમદ હમીર વૈદ્ય)

અમે જણાવવા રજા લઇએ છીએ કે જલશંખલાને સંસ્કૃતમાં જલકુંભી; મરાઠીમાં પ્રસ્તી, ગોંડાલી, શેડવેલ; હિંદીમાં જલકુંભી; બંગાળીમાં ટાકાપાન અને અંગ્રેજીમાં પી નેસ્ટર લેટયુસ કહે છે. આ વનસ્પતિ મીઠા, સ્થિર પાણીમાં અનુંમની માફક પાણે તરતી જોવામાં આવે છે. તેના પાન જાડાં, તળીએ સાંકડા, મથાળે પહોળા, કોર પર સુંદીયાવાળાં હોય છે. તેમાં સ્પષ્ટ દેખાતી પ્રસરાયેલી નસો હોય છે.

પાન ઉભા શંખલા કે ખાલા જેવા દેખાય છે. ફૂલની કોટી ધોળા રંગની, જરા વાંક વળતી, ઘંટાકાર અર્ધો ઇંચ લાંબી હોય છે.

ફૂલ પાનથી ને તેમાં અરલ્ટ, મુકમ ઘોડાં બી હોય છે. એનાં પાન શંખલાની પેઠે વળેલાં છે જેથી તેનું નામ શંખલા પડયું છે. તે વનસ્પતિ ઘોડી હોય તો પાણીને શુદ્ધ કરે છે. પણ ચિંતા હોય તો પાણીને બગાડે છે. તે વનસ્પતિને માંકડમારી કહી [illegible] કારણ કે તાજેર કેરપના કેરલ [illegible] [illegible] તેનું જણાવ્યું હતું કે તાજેર [illegible] [illegible] [illegible] આ [illegible] [illegible] [illegible]

પણ રુદ્રાક્ષના જેવુંજ લાગે છે; પણ એ અસલ રુદ્રાક્ષ ન કહેવાય.

રુદ્રાક્ષના વિષયમાં મારો પોતાનો અનુભવ અહીં જણાવવાની ખાસ જરૂર છે. રુદ્રાક્ષમાં કાંઇ ગુણ હોય એમ હું પહેલાં માનતો ન હતો. પણ પ્રયોગ કરી જોવા માટે મેં રુદ્રાક્ષની માળા બનાવીને વાપરવા માંડી ત્યારે મને જણાયું કે રુદ્રાક્ષમાં ખરેખરજ કેટલાક અદ્ભુત ગુણો છે.

(૧) જ્યારે જ્યારે મારા વિદ્યાર્થી ઉર રુદ્રાક્ષની માળા ગળામાં પહેરીને બેસતા કે બીજું કાંઇ કામ કરતા ત્યારે તેને હંમેશની પેઠે થાક લાગતો નહિ. મને ધામ થતો હતો ને સૂતી વખતે ગળામાં જો માળા પહેરી હોય તો જલદી ઊંઘ આવતી નહિ.

(૨) પછી હું જ્યારે માળા વાપરવા લાગ્યો ત્યારે મને પણ એવોજ અનુભવ થયો. સળેખમ કે શરદીથી ગળું દુખતું હોય તો માળા પહેરવાથી ઠીક પડતું હતું. હું એકવાર નોકરીને અર્થે ગામડાંઓમાં ફરતો હતો ત્યારે મારી ઓળખીતી એક ઘરડી ડોશીનું ગળું શરદીથી સૂજી ગયું હતું. એ વખતે બીજી દવા આપી શકાય એવું ન હોવાથી મેં મારી રુદ્રાક્ષની માળા વાપરવા માટે આપી. બે દિવસમાંજ ડોશીને ગળે આરામ પડયો ને મારી માળા મને પાછી આપી. રુદ્રાક્ષને પાણીમાં નાખી જોવાનો મેં અનુભવ લીધો નથી.

રુદ્રાક્ષમાં બીજા કયા કયા ગુણો છે એ પુરાણશાસ્ત્રોનું અવલોકન કરવાથી જણાઇ આવશે. એનું પુનર્જીવન કરીને આવી નિર્વિકાર ને અમૂલ્ય વસ્તુનો ઉપયોગ આત્મકલ્યાણ કરવા માટે કરી લેવો જોઇએ.

ઉપર આપેલા અનુભવો ઉપરથી એવું અનુમાન કરી શકાય છે કે રુદ્રાક્ષમાં કદીક અદૃશ્ય શક્તિ રહેલી હશે. એમાંથી વીજળી નીકળતી હશે યા તો આકાશમાં વીજળીનાં મોજાં હોય છે એમાંથી વીજળીનું આકર્ષણ કરી લેવાની શક્તિ એમાં હશે. એ વીજળીને લીધે રુદ્રાક્ષ પહેરનારને ફાયદો થતો હશે.

આ ઉપરથી જણાશે કે આપણા ધર્મશાસ્ત્રોમાં વર્ણન કરેલું રુદ્રાક્ષનું માહાત્મ્ય સાચું છે ને પુરાણોની વાતો ટાઢા પહોરના ગપ્પા જેવી નથી.

અત્યારે ટોન્સીલ્સ (ગળાના કાકડા) વગેરે ગળાનાં દરદોનો ફેલાવો ઘણો વધી ગયો છે. કાકડા વધી ગયા પછી એનું ઓપરેશન કરાવવાની જરૂર પડે છે. આવી જાતના ગળાનાં બીજાં દરદો ઉપર પણ રુદ્રાક્ષની કેવી અસર થાય છે એનું સંશોધન કરવાની ખાસ જરૂર છે. એને પરિણામે સંશોધનનું એક નવું ક્ષેત્ર નિર્માણ થશે ને આપણા પુરાણશાસ્ત્રનો પણ ઉત્કર્ષ થશે.

(મે ૧૯૩૮ ના "ચિત્રમય જગત" માસિકમાંથી)

એ બધું લુપ્ત થઇ ગયું છે. સંશોધનના એવા અનેક વિષયોમાંથી 'રુદ્રાક્ષ' વિષે આજે અમે લખીશું.

રુદ્રાક્ષ આપણે ત્યાં નિત્ય પરિચયની વસ્તુ છે. રુદ્રાક્ષનું માહાત્મ્ય પણ ઘણું વર્ણવ્યું છે. પણ અત્યારે રુદ્રાક્ષના એ ગુણો પર કોઇ વિશ્વાસ રાખતું નથી અને એનું કારણ એ છે કે ખરો રુદ્રાક્ષ કોઇને મળતો નથી. રુદ્રાક્ષની માળા પહેરનારા લોકોની ફેલાયેલા લોકો હાંસી કરે છે. રુદ્રાક્ષનો મહિમા એવો છે કે જે ૧૦૦૦ રુદ્રાક્ષ ધારણ કરે છે તેને મહાયોગિરાજ શંકરનું પદ પ્રાપ્ત થાય છે. આ વિષયમાં વધારે સંશોધન થવાની ખાસ જરૂર છે. નીચે જે ઝાડનું વર્ણન કર્યું છે એની માહિતી મેં સિંગાપુરમાં મેળવેલી છે.

ખરા રુદ્રાક્ષના ઝાડો માત્ર એશિયા ખંડના વિષુવવૃત્તના પાસેના પ્રદેશમાં-પેસિફિક મહાસાગરના ટાપુઓ અને ઓસ્ટ્રેલિયાનાં જંગલોમાં થાય છે. આપણે ત્યાં હિમાલયના પર્વતોમાં પણ કોક કોક ઠેકાણે એ ઝાડ નજરે પડે છે અને એ ઝાડો આપણા ઋષિમુનિઓ લાવ્યા હોય એવું લાગે છે. હિંદુસ્તાનનો વિચાર કરીએ તો હિમાલયના ખુણામાં, મલાયમાં જંગલોમાં, મલાયા, જાવા બોર્નિયો વગેરે ઠેકાણે એ ઝાડો પણ છે. મલાયા દ્વીપસમૂહના વેલાસ્કેન્દ્ર બંદર સિંગાપુરથી લગભગ ત્રીસ કલાક દરિયાનો રુદ્રાક્ષ એકલા હિંદુસ્તાનમાં [illegible] આવે છે, એવો ઉલ્લેખ [illegible] ઠેકાણેઓમાં છે.

[illegible] ઝાડ લગભગ [illegible] ૧૦ ફુટ [illegible] છે. એની [illegible] નીચે [illegible] છે. [illegible] [illegible] [illegible]

નોમકસાની જાતમાં લીંબુ અગ્રજ લાભ કરનાર છે. કેમકે એ વસ્તુમાં પોતાની જિંદગી ગુજારે માને થાય છે. વળી બાજરામાં આવેલો લાભ, ઉકાળી, વિસ્તારિકાર વગેરેમાં પણ ઉત્તમ દવાનું કામ આપે છે. આપણે જો દરરોજ જમવાના પદાર્થોમાં લીંબુ વાપરીએ તો તે ખોરાકને રુચિકારક બનાવે છે તથા પાચનશક્તિ સારી રાખે તથા લોહીને સ્વચ્છ બનાવે છે. દાળ, શાક, લીલોતરી, કઠોળ વગેરેમાં તેનો રસ નાખી શકાય છે. તેના રસવાળી ચટણી ઘણી સરસ છે. આ બધું રોગ તથા ગુણ માટે ઉત્તમ છે. બાળકોને દૂધ પીવા માટે અપાય તેમાં લીંબુનો રસ નાંખીને આપવાથી તેમનો ખાંસી સારો બને છે. વળી પાણીમાં લીંબુનો રસ તથા મીઠું નાંખી તે વડે સ્નાન કરવામાં આવે તો ચામડી સ્વચ્છ અને તેજદાર બને છે. એક ડોક્ટરે તો પોતાનો અનુભવ એમ બતાવેલ છે કે બાળકોને થતી કમળા વ્યાધિમાં પાણીમાં સાકર બરાબર નાંખી તેમાં લીંબુનો રસ મેળવી પાવાથી સારો લાભ થાય છે. સામાન્ય ઝેરી જંતુઓનાં ડંખ પર લીંબુનો રસ લગાડી મસળવાથી સારો લાભ થાય છે.

લીંબુમાં પોટાસ્યમ, સોડીયમ, એસીડ, ગંધક, કલોરાઇન, ફોસ્ફીન, ચરબી અને કાર્બોહાઇડ્રેટ આ તત્ત્વો જોવામાં આવે છે. આ તત્ત્વો ઓછાવધુ પ્રમાણમાં છે ને તે આરોગ્યરક્ષા માટે મનુષ્ય માત્રને લાભકારક જણાય છે.

કાગદી લીંબુનો ઉપયોગ

લીંબુની ચટણી:—આદુ, કુદીનો, લસણ, લીલાં મરચાં અને સિંધાલૂણ એને વાટી તેમાં લીંબુનો રસ નાંખી ચટણી કરી લેવી. આ ચટણીમાં થોડીક દ્રાક્ષ નાંખવાથી વધુ સરસ સ્વાદિષ્ટ બને છે. તેને ભોજન સાથે વાપરવાથી સ્વાદ તથા પાચન માટે સારી અસર કારક બને છે.

સાકરનું

લીંબુનું

શરબત તો. ૪
ચૂર્ણ થોડું
ઉલટી,
બે

૧૨૧–લીંબુ

લીંબુ એ ઘણુંજ ઉપયોગી ફળ છે અને તે આ દેશમાં સર્વ ઋતુએ પેદા થાય છે. તેનો ઉપયોગ પણ સર્વત્ર થતો જોવામાં આવે છે. પરંતુ ઉપયોગમાં આવતા ઉપરાંત દવામાં પણ ખૂબ વપરાય છે. વળી તે અનેક બિમારીઓમાં દવા તરીકે પણ સર્વત્ર વપરાય છે. લીંબુમાં ઘણી જાતો છે ને તે દરેકનાં જુદા જુદા નામો પણ અપાયલાં છે. કાગદી લીંબુ, બીજોરાં, દોડીંગા, લાંબા લીંબુ, મીઠાં લીંબુ, ખાટાં લીંબુ વગેરે. આજે આવી ચીજો જાપાનમાંથી પણ આ દેશમાં વેચવા માટે પેટીઓ ભરાઇને આવે છે! મુંબઈની બજારમાં લીંબુ હમેશાં સારાં ને સસ્તાં મળે છે પણ કરાંચીમાં કેટલીક વાર લીંબુ બહુજ મોંઘાં થાને ૨ થી ૪ પૈસે એક લીંબુ વેચાય છે!

મીઠાં લીંબુ નારંગી અને સંતરાના કદના મોટા હોય છે. તે ખાવામાં સુંદર અને મીઠાં હોય છે. કાગદી લીંબુ તો સર્વત્ર પ્રસિદ્ધ છે ને તેજ સર્વત્ર હમેશા મળે છે તથા વપરાય છે. બીજોરાં લીંબુ લાંબા ઉપરાંથી બહુજ ખડબચડા હોય છે ને તે મોટા કદના હોય છે. આ લીંબુ દવાના કામમાં પણ ઉત્તમ ગણેલાં છે પણ તે બહુજ મોંઘા મળે છે ને મોંઘા હોય છે એટલે ને તો ખાસ સંયોગોમાજ વપરાય છે. પેટના રોગ માટે તેની મોરબ્બો બને છે, જે બીજોરાની મોરબ્બો તરીકે પ્રસિદ્ધ છે. ને સિવાય તેનો મુરબ્બો કે અથાણું પણ બનાવે છે. આ લીંબુના [illegible] તે તુરત મળી [illegible] છે એટલે તેના [illegible] તરફ [illegible] હોય છે. દોડીંગા લીંબુનો [illegible] છે. [illegible] કેટલીક જગાએ દવામાં [illegible] છે. [illegible] ખાટા લીંબુ અને [illegible] [illegible] હોય છે. [illegible] છે. [illegible] એક [illegible] [illegible] [illegible]

નાંખી દેવાં. આ ખરણીને બંધ કરી પછી તડકામાં રાખવી.

આ પ્રમાણે એકાદ માસ જવા પછી તે ઉત્તમ આચાર બનશે. તે વાપરી શકાય છે. તેના ઉપયોગથી પેટનાં દરદો મટે છે, પાચનશક્તિ વધે છે, ખાવામાં પણ સ્વાદિષ્ટ છે. જો આ જૂનું અથાણું રાખીને સંભાળવામાં આવે તો બગડતું નથી અને તે પેટના ભયંકર શૂળમાં એક ચીર ખાવાથી તરત દરદ મટે છે.

જુદા જુદા રોગો પર લીંબુનો ઉપયોગ

મેદવૃદ્ધિ:—શરીરનું મોટાપણું-જાડાપણું દૂર કરવા માટે ગરમ પાણીમાં લીંબુનો રસ નાખી દરરોજ પીવો જોઇએ.

મુખરોગ માટે:—પેઢાં ફૂલે તેના પર લીંબુનો રસ તો ૫ તથા પાણી તો. ૨૦ લઇ તેમાં જરા મીઠું (લવણ) નાંખવું. પછી તે પાણી વડે કોગળા કરવાથી ગળાનાં, મોઢાનાં અને દાંતનાં અનેક રોગો મટે છે, દાંત સ્વચ્છ રહે છે અને મોઢાની ખરાબ વાસ મટી જાય છે. હમેશાં આ પ્રમાણે કરવાથી દાંતોમાં પીડા કદી થતી નથી. કેમકે તેથી દાંતમાં રહેતા જંતુઓનો નાશ થઇ જાય છે અને તેનો નાશ થવાથી દાંતના કે મોઢાનાં રોગ પણ થતા નથી.

કોલેરા:—લીંબુનો રસ તો. ૧, ડુંગળીનો રસ તો. ૧, બંનેને સાથે મેળવી તેમાં જરા કપૂર નાંખી આ પ્રમાણે બે બે કલાકે આપવાથી કોલેરા-વિશૂચિકા મટે છે.

શૂળ:—લીંબુના રસમાં મધ તથા યવક્ષાર મેળવીને લેવાથી પેટનું તથા સાંધાનું શૂળ મટે છે.

ગર્ભાશયની શુદ્ધિ માટે:—લીંબુનાં બીજ તથા મોચરસ એટલે સેમળાનું મૂળ આ બે ચીજો દૂધમાં વાટી રજસ્વલા સ્ત્રીને ઋતુ વખતે ૪ દહાડા પીવા આપવાથી ગર્ભાશયની શુદ્ધિ થાય છે.

હેડકી:—લીંબુના રસમાં મધ અને સંચળ મેળવીને પીવાથી હેડકી મટે છે.

યકૃતનો સોજો:—લીંબુનો ગરભ તો. ૨, સંચરલૂણ તો. ૦॥, બંને મેળવીને સવારસાંજ લેવાથી યકૃતરોગ મટે છે.

પથરી માટે:—લીંબુના રસમાં સિંધાલૂણ મેળવીને નિયમિ લેવાથી પથરી ગળી જાય છે.

બાળકની ઉલટી:—નાનું બાળક દૂધ પીને ઉલટી કરે છે તે લીંબુનું મૂળિયું દૂધમાં ઘસીને પાવાથી દૂધની ઉલટી મટી જાય છે

કર્ણપાક:—લીંબુના રસમાં જરા સાજીખાર નાખી પડેલ કાનમાં નાખવાથી કર્ણસાવ રોગ મટે છે.

દારૂનો નશો:—દાડમનાં બીજ તથા લીંબુનો અરજ સાં

પછી તે લીંબુ ઉપર કપડાનો ટુકડો રાખી તે લીંબુની બને બને આંખો પર રાખી પાટો બાંધી આપવો. બે કલાક પછી ઉ લેવું ને ફરી સાંજે પણ એ પ્રમાણે કરીને બાંધવું. એથી આ આખો, સોજો, રતાશ, પીડા, પાણીનો સાવ, ફૂલાં વગેરે મટી છે. કેટલાક લોકો એમાં જરા સાકર તથા અફીણ પણ નાંખે છે, પણ નાખી શકાય છે. તેથી વધુ પીડા થતી હોય તો તુરત મટે

પેટપીડ માટે:—લીંબુને ચીરી તેની બે ફાડ કરવી. તેના પ જરા સૂંઠ, સિંધાલૂણ, મરીનો ભૂકો છાંટી તે લીંબુને ગરમ અંગારા- ઠોલસા પર ચીપીઆ વડે પકડી ખદબદાવી લેવું. છાંટેલી દવા રસમ ઠીક પચે તેટલા પૂરતું બે પાંચ મિનિટ કરવા પછી લીંબુને ઉતારી ઠંડું થાય કે તે લીંબુ ચૂસી જવું. આ પ્રમાણે બે ચાર વાપરવાથી ઉલટી, મોળ, વાયુ, ગળ, આફરો, દરિયો લાગવો, તરસ, દાહ, તાવ વગેરે મટે છે.

દરિયો લાગવા માટે:—દરિયામાં મુસાફરી કરતાં ઉલટી, મોળ ને ચકરી આવે તો લીંબુનો રસ ચૂસવા આપવો.

("આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકના એક અંકમાંથી)

૧૨૨—લીંબુના આરોગ્યદાયક ગુણો

(લેખકઃ—શ્રી. જટાશંકર નાન્દી, એન. ડી.)

લીંબુ એ સર્વેને પરિચિત પદાર્થ છે અને તે સસ્તો અને સહેલાઇથી મળી શકે છે. તેથી તેમાં જે ખાસ ઉપયોગી ગુણો રહેલા છે તેનાથી વાકેફ થઇ તેનો સરળતાથી ઉપયોગ થાય તો વાંચક વર્ગને ઘણો લાભ થાય તેમ હોવાથી મારા અનુભવમાં આવેલા લીંબુના ગુણો નીચે વર્ણવેલા છે.

(૧) આરોગ્ય કરતાં સૌંદર્ય લીંબુના રસનો વધારે આશ્રય શોધે છે. લીંબુનો રસ નાંખેલા પાણીથી નહાવાથી તથા તેની છાલ ફેંકી ન દેતાં શરીરે ઘસવાથી ચામડી સ્વચ્છ અને સુંવાળી થાય છે અને ગડગૂમડ થતાં નથી.

(૨) મધ સાથે મેળવી લીંબુનો રસ ઉના પાણીમાં નાંખી પીવાથી શરદી થતી અટકે છે.

(૩) માથાના ટાલ પડેલા ભાગમાં લીંબુનો રસ ઘસવાથી તે માં વાળ આવે છે.

(૪) જમતી વખતે ખાદ્ય પદાર્થોમાં સાથે લીંબુના રસનો ઉપ-

મેળવી ખાવાથી દારૂનો નશો ઉતરી જાય છે.

ભાંગનો નશોઃ—લીંબુના રસમાં જરા સોડાબાયકાર્બ તથા સાકર થોડીક મેળવીને પીવાથી ભાંગનો નશો ઉતરી જાય છે.

ઝેરી જંતુઓનો ડંખઃ—મધમાખી વગેરેના ડંખ પર લીંબુને ઘસી તે ડંખની જગા પર લગાડી આપવું તેથી થોડીજ વારમાં વિષ નિવારણ થઈ જાય.

માથાનું દરદઃ—એક લીંબુના બે ટુકડા કરી તે ટુકડાને માથા પર ઘસવાથી થોડી વાર પછી અજાયબીભરી મટી જાય છે.

ખરી પડતા વાળઃ—માથામાંથી વાળ ખરી પડે છે તેને માટે લીંબુની બે ચીર કરી માથા પર તથા પગના તળિયા પર ઘસવાથી શિર-માથાના ખરતા વાળ અટકી જાય છે તે [illegible]

ડોક દુઃખવાઃ—[illegible] મટી જાય છે. તે માટે લીંબુને [illegible] ગળાની ડોક પર લગાડવામાં આવે તો ડોક [illegible] ડોક વાગે મટી જાય છે

વાયુવૃદ્ધિ માટેઃ—[illegible] વૃદ્ધિ થાય છે

લીંબુના કેટલાક પ્રયોગો

અજિર્ણોનો કેફઃ—[illegible]

પાચકઃ—[illegible]

[illegible]

૧૨૩–ગુગળના ધૂપનો મહિમા

[લેખિકાઃ–બ. કાન્તાકુમારી]

પ્રાચીન સમયમાં આપણા દેશમાં દરેક ઘરમાં અગ્નિહોત્રનો ઘણો મહિમા હતો. પ્રાતઃકાલે અને સાયંકાલે દરેકના ઘરમાં યજ્ઞ થતો હતો. તે સમયનું વાતાવરણ શુદ્ધ અને આનંદમય હતું. સ્થળ શુદ્ધ હોવાથી તે સમયે જીવનપળ પણ વૃદ્ધિ પામતી હતી. વાતાવરણ શુદ્ધ અને આનંદમય હોવાથી તે દીર્ઘ જીવન બક્ષે છે. તે સમયમાં આખા દેશનું વાતાવરણ શાંતિમય ને સુખમય હતું.

જેમ જેમ આપણે આપણાં ઋષિ મુનિઓની ઉચ્ચ પ્રણાલીને ભૂલતાં ગયાં તેમ તેમ અનેક રોગોને સ્થાન મળ્યું ને આપણે દુઃખના ભોગી બન્યાં. આજે ઘણા રોગો ઉત્પન્ન થઇ વૃદ્ધિ પામ્યા છે અને તેજ પ્રમાણે ડોકટરોની પણ વૃદ્ધિ થઇ છે. જ્યાં ત્યાં ડોકટરોની મોટર દોડતીજ હોય છે.

રોગ ત્યાંજ ઉત્પન્ન થાય છે કે જ્યાંનાં જળવાયુ અશુદ્ધ હોય છે. જો જલવાયુને શુદ્ધ કરવાં હોય તો તે યજ્ઞજ કરી શકે છે અને વાતાવરણ શુદ્ધ થવાથી બધા રોગો નષ્ટ થાય છે. હવનમાં જે સુગંધિત દ્રવ્યો નાખવામાં આવે છે, તે રોગોનો જલદીથી નાશ કરે છે અને એ દ્રવ્યોમાં ગુગળ એ રોગોનો મહાન નાશકર્તા છે.

ગુગળના ધૂપમાં રોગના જંતુઓને નાશ કરવાની અજબ શક્તિ છે. તે શરીરમાં પ્રવિષ્ટ થએલાં રોગનાં જંતુઓને નષ્ટ કરી મનુષ્યને નિરોગી ને તંદુરસ્ત બનાવે છે. જે સ્થળની હવા જરાપણ બગડેલી લાગે અને જ્યાં રોગનું પ્રમાણ વધારે હોય તે સ્થળમાં તે સમયે જો હવન અને ગુગળનો ધૂપ કરવામાં આવે તો તે વાતાવરણને જલદીથી શુદ્ધ કરી દે છે. ચેપી રોગનાં જંતુઓને પણ ગુગળ નષ્ટ કરી નાખે છે. ગુગળના ધૂપથી ક્ષય, યક્ષ્મા પણ નાશ પામે છે. ગુગળનો ધૂપ લેનારને કોઇપણ જાતનો રોગ પીડિત કરી શકતો નથી. વળી પ્લેગ, કોલેરા વગેરે ચેપી રોગો ગુગળના ધૂપથી નાશ પામે છે.

જે મનુષ્ય સજોખમ, ખાંસીથી પીડિત હોય અને જો તે ગુગળના ધૂપનો શ્વાસોશ્વાસ લે તો તેનાથી ફાયદો થાય છે. જે પ્રમાણે બીડી તમાકુ પીવામાં આવે છે, તે પ્રમાણે જો ગુગળનો ધૂપ પીવામાં આવે તો ક્ષય, દમ, ખાંસી વગેરે રોગો નષ્ટ થઇ જાય છે. ગુગળના ધૂપથી ઉડતા રોગો પણ નષ્ટ થઈ જાય છે. જે ઘરમાં "વૈશ્વદેવ" યજ્ઞ ને ધૂપ થાય છે ત્યાંનું વાતાવરણ સુગંધિત થઇ જાય છે

યોગ કરવાથી પાચનશક્તિને મદદ મળે છે ને આંતરડાંના જંતુઓનો નાશ થાય છે.

(૫) મોં ઉપર લીંબુનો રસ હમેશાં ઘસવાથી ચહેરો સુંદર થાય છે, થયેલ ખીલ મટી જાય છે અને શીતળાના પડેલા ડાઘ પણ ઓછા થઇ જાય છે.

(૬) કાચેલ લીંબુ ખસની ચળ આવતી હોય તે ભાગ પર ઘસવાથી ચળ બેસી જાય છે.

(૭) માથાનો દુઃખાવો માટે લીંબુ ઘસવાથી મટી જાય છે.

(૮) આંગળીઓ પર પડેલા ડાઘ લીંબુનો રસ ઘસવાથી નીકળી જાય છે અને આંગળીઓનો વર્ણ બદલાઈ ગયો હોય તો તે પૂર્વ-સ્થિતિમાં આવે છે.

(૯) [illegible] લીંબુ [illegible]

(૧૦) [illegible] લીંબુનો રસ [illegible] છે. લીંબુના રસમાં રહેલ [illegible] છે માટે [illegible]

(૧૧) [illegible] લીંબુના રસ [illegible] રસ છે. [illegible]

(૧૨) [illegible]

(૧૩) [illegible]

દી જાતી હૈ. આમાશય ઔર મલાશય કે વિકારોં પર તો યહ બહુત હી મુફીદ સિદ્ધ હુઆ હૈ. છહ માશે ગેરૂ ઔર એક માશા કાલી મિર્ચ કો છટાક ભર પાની કે સાથ પીસ-છાન કર પિલાને સે ખૂની કય મેં ઇન પંક્તિયોં કે લેખકને સ્વયમ્ લાભ ઉઠાયા હૈ.

તીન માશા ગેરૂ કો આધ પાવ પાની મેં રગડ-છાન કર સુબહ-શામ પિલાને સે દિલ કી ધડકન બન્દ હોતી હૈ, પેશાબ કી અધિકતા ભી મિટતી હૈ. યદિ પસીના અધિક આતા હો તો, ગેરૂ કો પથ્થર પર પાની કે સાથ પીસ કર બદન પર લેપ કરકે ઘંટે ભર બાદ નહા લીજિયે. ગેરૂ કો બારીક પીસ, કપડ-છાન કરકે દો-દો માશે ખાંડ કે શરબત કે સાથ અથવા ઠંડે પાની મેં પીને સે ગર્મી ઔર પિત્ત કા બુખાર ઉતર જાતા હૈ. વાત યા કફ કે બુખાર મેં ગરમ પાનીકા ઉપયોગ કરેં.

તીન-તીન માશા ગેરૂ સુબહ તાજે પાની કે સાથ ખાને સે મસ્તિષ્ક કી ગરમી શાન્ત હોતી હૈ. સુબહ ગાય કી છાછ યા તાજે પાની કે સાથ તીન માશા ગેરૂ ખાને સે ખૂની દસ્તોં કો આરામ હોતા હૈ. ગેરૂ કો પથ્થર પર ઘિસકર, ગાઢા લેપ કરને ઔર તીન-તીન માસા સુબહ-શામ ખિલાને સે દાદ દૂર હોતી હૈ. છહ માશા ગેરૂ સુબહ-શામ તાજે પાની કે સાથ ખિલાને સે ઉપદંશ દૂર હોતા હૈ.

તીન માશા ગેરૂ, દો બાર બકરી કે દૂધ કી લસ્સી, તાજા પાની યા ગાય કી છાછ કે સાથ ઔર શામ કો પાની કે સાથ ખિલાને સે સ્ત્રિયોં કા સોમરોગ દૂર હોતા હૈ. એક તોલા ગેરૂ બારીક પીસ રાત કો મિટ્ટી કે બરતન મેં પાવભર પાની કે સાથ ભિગોકર ખુલી હવા મેં રખ દેં. સુબહ નિથારકર ઇસ પાની કે સાથ તીન માશે બારીક પિસા હુઆ ગેરૂ ખિલાઇયે. ઇસી પ્રકાર સુબહ ભિગોકર શામ કો ખિલાને સે, સુજાક દૂર હોતા હૈ. તાજે પાની કે સાથ ગેરૂ ખાનેસે ગરમીકી અધિક પ્યાસ દૂર હોતી હૈ.

આગસે જલી જગહ પર, તતૈયા ઇત્યાદિ કે કાટને પર ભી ઇસકા લેપ કરને સે લાભ હોતા હૈ.

યદિ કિસી જહરી જાનવર કે કાટને સે બદન પર ખુજલી હો ગઇ હો, સુર્ખ દાને શરીર પર ઉભર આયે હોં, તો ૬ માશે ગેરૂ આધ પાવ પાની મેં મિલા-છાનકર પીના, ફાયદેમન્દ હોતા હૈ.

ગેરૂ વે કપડે સંન્યાસી પહનતે હૈં. ઇસકા કારણ યહ હૈ કિ ગેરૂવે રંગસે લાભ હોતા હૈ. ("વૈદિક ધર્મ" માસિકના એક અંકમાંથી)

અને તે ઘરનાં લોકો કોઇપણ રોગનાં ભોગ નથી બનતાં. સુગંધિત દ્રવ્યોના ધૂપથી વાતાવરણ શુદ્ધ થઈ નિરોગિતા બક્ષે છે અને બળવાન તેમજ સુખી બનાવે છે. તે ઘરમાં જીવનપળ પણ વૃદ્ધિ પામે છે ને જીવન આનંદમય બને છે.

જ્યાંનું વાતાવરણ મલિન, દુર્ગંધયુક્ત અને રોગયુક્ત હોય છે, ત્યાં જીવનપળ ઘટી જાય છે અને એ વાતાવરણમાં અશાંતિ ને અસંતોષ ફેલાયલો હોય છે અને તેને નષ્ટ કરવા ડોક્ટરો પણ લોબાનનો ને ગુગળનો વિદેશી રીતે ઉપયોગ કરીને રોગ નષ્ટ કરે છે.

તે માટે આપણે આપણા ઋષિ મુનિઓની ધૂપ-પ્રણાલી જે બંધ પડી ગઈ છે, તેને દરેક આર્યબન્ધુ ભગિનીઓએ અનેક કરવાની છે. પ્રત્યેક આર્યના ઘરમાં વહેલ ને ધૂપ કરવો જોઈએ. જ્યાં આગળ શુદ્ધ વાતાવરણ અને જરૂરનું હોય છે, ત્યાં દેવતાઓનો વાસ થાય છે.

જે પ્રમાણે ગુગળના ધૂપથી રોગ નાશ પામે છે તે પ્રમાણે લોબાનના ધૂપથી પણ ઘણા રોગો નષ્ટ થાય છે. આમ કરીને લોબાનનો ધૂપ ખૂબ નિયમિત કરીને કરે. અનરાધાર હોય છે.

જ્યાં વાતાવરણ શુદ્ધ, [illegible] અને [illegible] [illegible] ઘરમાં [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] મનુષ્ય [illegible] [illegible] [illegible]

છે. વૈદો અને ફાર્મસીઓનું મધ વપરાતા માણસોનો નફો ચડવાથી ગોળ પડે છે. જો આ ધંધો શાસ્ત્રીય પાયા ઉપર ચાલે તો રૂપિયાનું સાર સેર મધ ઘેર ઘેર સુખેથી પહોંચાડી શકાય. અમેરિકામાં દરેક વસ્તુ આપણા કરતાં અનેકગણી મોંઘી હોવા છતાં, ત્યાં મધ તો એક રૂપિયાનું બશેર મળે છે.

વળી મધની જરૂર ખાંડ જેટલી નથી. તમે જેટલી ખાંડ વાપરતા હો એનાથી લગભગ અરધા મધથી જોઇતાં સ્વાદ, પોષણ અને તૃપ્તિ મળી રહેશે, એટલું જ નહિ પણ અનેક નાની નાની બિમારીઓ નિઃશક નાબૂદ થશે. એટલે સરવાળે મધ મોંઘું નથી, સોંઘું છે.

મધ મેળવવા માટે હવે હિંસા કરવાની પણ જરૂર રહી નથી. ગાયો અને ભેંસોની જેમ મધમાખો પણ પાળી અને ઉછેરી શકાય છે અને એક પણ માખ માર્યા વિના મણબંધી મધ એકઠું થઇ શકે છે.

યુરોપ અને અમેરિકામાં તો આ ઉદ્યોગ મોટા પાયા ઉપર ચાલી રહ્યો છે. આ દેશમાંયે એની શરૂઆત તો થઈ ચૂકી છે. જ્યારે એ અહીં મોટા પાયા ઉપર ચાલશે, ત્યારે ખેડૂતોને નવરાશના વખતમાં કામ, વધારાની કમાણી અને સારી તંદુરસ્તી મળી રહેશે. મધ સોંઘું ને સોંઘું થતું જશે ને નિરર્થક હિંસા પણ અટકશે.

મધનું પૃથક્કરણ કરતાં એમાં નીચેનાં પ્રમાણમાં જુદાં જુદાં તત્ત્વો માલૂમ પડયાં છેઃ-૭૮ ટકા કાર્બોહાઇડ્રેટસ, ૧૮ ટકા પાણી, ૦.૨ ટકા ક્ષારો અને ૪ ટકા પરચુરણ પદાર્થો.

મધમાં જુદી જુદી જાતની ખાંડો આવેલી છે. ડેક્સટ્રોસ-અનાજની ખાંડ, લેવ્યુલોસ-ફળની ખાંડ, સુક્રોસ-શેરડીની ખાંડ અને ડેક્સટ્રીન-છોડવાઓની ખાંડ. આ બધી ખાંડો એવા સ્વરૂપમાં હોય છે કે એને પચાવવા માટે શરીરને સહેજ પણ શ્રમ કરવો પડતો નથી. ખાવાની સાથેજ તે લોહીમાં ભળી જાય છે અને બહુ ટૂંક સમયમાં શક્તિ આપે છે.

એના ક્ષારોમાં ચૂનો, મેગ્નેશિયા, લોહ અને ફોસ્ફોરિક એસિડ એ મુખ્યત્વે છે. કાળા મધમાં તો લોહ પણ સારા પ્રમાણમાં હોઇ, એ લોહીમાં હેમોગ્લોબીન (રક્તકણો)નું પ્રમાણ વધારે છે.

પરચુરણ પદાર્થોમાં પોલન દાણા, ગુંદર, મીણ ફોર્મિક એસિડ અને બાષ્પશીલ તેલો (વોલેટાઇલ ઓઇલ્સ) હોય છે. આમાંથી પોલન નત્રીલોમાં ઘણો સમૃદ્ધ છે. આપણે ત્યાં વ્યાયામ કરનારાઓ પલાળેલી ચણાની દાળ કે બાજરી વગેરે ખાય છે, પણ એ ટેવ [illegible] રીતે જોતાં ઇચ્છવા જેવી નથી. એને બદલે મધમાં પલાળેલા [illegible] વપરાશ ચાલુ કરવો જોઇએ. દરિદ્રાઈઓમાં યાદેલા

૧૨૫–મધ

(લેખકઃ–શ્રી રમણલાલ એન્જીનિયર)

મધને તો આપણે ખોરાકમાંથી લગભગ વિસારેજ પાડયું છે. આજે આપણે એનું મહત્ત્વ જૂલી ગયા છીએ. સામાન્ય માણસનો ખ્યાલ તો એમજ હોય છે કે મધ તો દવામાંજ વપરાય. મધનો ખોરાકમાં ઉપયોગ કરવાની વાત તો એને મન વ્યર્થ ખર્ચ વધારવાનો મૂર્ખાઈ ભરેલો અખતરોજ લાગે.

પણ પ્રાચીન કાળમાં આમ નહોતું. રામાયણ અને મહાભારતના જમાનામાં આર્યો મધનો છૂટથી ઉપયોગ કરતા. એ વિષે પુરાણ પુરાણા મળે છે. આર્યોને મન મધની ઘણી કીમત હતી. એમણે એને પંચામૃતમાં સ્થાન આપ્યું છે. જાણવા છે કે, આર્યોએ ગાય, ઘોડા લગાવ્યું અને ઉંટડી છોડયાં, ત્યારે આર્યે ગ્રંથે એને મેડતામાં પડી દિલાને અને મધ પણ છોડયું હોય. આમ ખોરાકમાંથી મધ ગાયબ થયું, પણ દવા તરીકે એનો ઉપયોગ ચાલુ રહ્યો

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

થી વધુ ગરમ ન થવું જોઇએ. એટલુંજ નહિ પણ મધ પીગળ્યા પછી એ તરતજ કાઢી લેવાનું જોઇએ. મધ સીધે સીધું ગરમ કર્યાથી એનાં પ્રજાકો અને ડાયસ્ટેસ નાશ પામે છે.

મધ અહીંઇતી વેળા હમેશાં વનસ્પતિ મધનેજ પસંદગી અપાવી જોઇએ. એમાં અનેક પ્રકારના સ્વાદ આવે છે. આ સ્વાદોનો આધાર મધપૂડાની આજુબાજુની બાગાયત અને કુદરતી પેદાશ ઉપર રહેલો છે. લીમડાનું મધ સહેજ કડવું તો હોય છે, પણ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ એ સર્વોત્તમ છે. (કાર્તિક ૧૯૯૩ ના "કુમાર" માસિકમાંથી)

૧૨૬—आयुर्वेदिक गुणकारी प्रयोगों

(લેખકઃ—રાજવૈદ્ય પ્રતાપરાય ત્રંબકલાલ)

આદુનો પ્રયોગ

આદુનો રસ તોલા ૨૦ કાઢીને તેમાં અર્ધું પાણી મેળવવું. પછી સાકર તોલા પાંચ નાંખી ઘટ રસ થાય ત્યાં સુધી ઉકાળવું. પછી તેમાં કેસર, લવીંગ, એલચી, જાયફળ, જાવંત્રી સર્વ વસ્તુઓ રસના પ્રમાણમાં મેળવી મજબૂત બૂચવાળી શીશીમાં ભરી રાખવું. તેમાંથી રોજ તોલા અડધો સુધી પી શકાય છે. દમ, ખાંસી, મંદાગ્નિ, અરૂચિ, પિત્તનું ચડવું વગેરે રોગ મટાડી રોગીને આરામ કરે છે.

ગરમીમાં શરબતે ખુશ

ગુલાબનાં સુકાં ફૂલ, બદામની મીંજ, કાળા દ્રાક્ષ, વરિયાળી, ખસખસ દરેક સરખે વજને લઇ મરી દાણા ચાર તેને પીસી બારીક કરવા. તેમાં ડબલ વજને સાકર નાંખી ઠંડું પાણી ઉમેરી ખૂબ હલાવી એકરસ કરવું. પછી ઇચ્છા મુજબ પીવાથી તબિયત ખુશ થાય છે. ગમે તેવી ગરમીમાં શાંતિ કરી મગજ તર કરે છે. ઉનાળામાં કે અકટોબર માસમાં ઘણું ઉપયોગી છે.

છાશનો પ્રયોગ

ખટમીઠી, સુગંધી છાશ સિંધાલવ અને જીરૂં નાંખીને પીવાથી જઠરાગ્નિ સુધરે. આમરોગમાં, અંધકોષમાં, હરસ રોગમાં અને વાયુમાં, ગોળામાં ફાયદાકર્તા છે, શાંતિકર છે અને સંગ્રહણી મટે છે.

દાડમનો પ્રયોગ

સારાં પાકેલાં દાડમ નંગ ૨૦ લાવી તેમાંથી દાણા કાઢી તેને કાઢી તે રસમાં સાકર શેર એક નાંખી ઘટ થાય ત્યાં સુધી ઉ

રમનારાઓ લીંબુ ચૂસે છે, એને બદલે જો મધ અને પાણી લે તો એની ઉત્તેજક અસર લીંબુ કરતાં અનેકગણી ચડિયાતી નીપજે.

આ વિષયના કેટલાક નિષ્ણાતોનો તો એવો અભિપ્રાય છે કે મધ એ દૂધની જેમ સંપૂર્ણ ખોરાક છે. ઑસ્ટ્રેલિયાનો આરમર કક્ત મધ અને પાણીપર છ મહિના રહ્યો હતો. પણ આ બાબતમાં હજી છેવટનો અભિપ્રાય આપવા જેટલો પુરાવો એકઠો થયો નથી.

છતાંયે મધ મેળવેલું દૂધ તો દરેક રીતે આદર્શ ખોરાક છે એમ કહેવામાં જરાય વાંધો નથી. યુરોપમાં ઘણાં સેનીટોરિયમોમાં માંદલાં બાળકોને મધ અને દૂધ ઉપરજ રાખવામાં આવે છે અને અનેક પેટન્ટ ખોરાકો કરતાં એનાથી બાળકોને ઘણો લાભ થયો છે.

બાળકના ખોરાકમાં મધના મહત્વ વિષે તો આવડું ખાસ કશું ખેંચાયું જ નથી. પરંતુ જે પછી બાળકને બહાર અને પરદેશમાં રહી પીવું ઝેર આપવા કરતાં બદલે જો નિર્દોષ મધ આપવા કરીએ તો બાળકોનું આરોગ્ય સાંપ્રત જેવું બધું [illegible] લોકોના [illegible], અમળાઓના દાંતીઓ, [illegible] [illegible] [illegible]

લીંબુનો પ્રયોગ

સારાં મોટાં લીંબુ નંગ વીસ લાવી તેનો રસ કાઢવો. તે રસને ઉકાળવો. તેમાં સાકર શેર એક નાંખી હલાવી એકરસ કરવું. પછી સ્વચ્છ બાટલીમાં સારી રીતે પેક રહે તેવું બૂચ મારી ભરી રાખવું. એક સમયે એકથી બે નોલા સુધી લઇ શકાય છે. આ પ્રયોગ ખાસ ગરમીનાં દિવસોમાં એટલે કે ગરમી જ્યારે પડતી હોય ત્યારે કરવાથી, પિત્ત, શ્રમ, ઉશ્કેરી, મોળ મટે. મંદ અગ્નિ અને રુચિ સુધરે, ગરમીથી ચડતું માથું મટે અને શાંતિ કરે.

લીંબડાનો પ્રયોગ

કડવા લીંબડાનાં પાંદડાંને વાટી લઈ તેની લુગદી કરી આંખ પર મૂકી પાટાથી બાંધવું તો આંખનો દુખાવો મટે. ગરમીથી અને ઠંડીથી દુખતી આંખોને મટાડે છે.

શરબતે ખસ

સુગંધી વાળો શેર એક લઈ પાણી શેર બેમાં ઉકાળવો. ચોથો ભાગ બાળી તે પાણીને ઠંડું પાડી પછી સાકરની ચાસણી ડબલ વજનથી નાંખી મેળવી દેવું. આ શરબત અતિ શાંતિ કરે છે. જ્યારે ગરમી પડતી હોય ત્યારે લેવાથી ફાયદાકારક છે.

શરબતે ગુલાબ

ગુલાબજળ ઉંચું અગર ગુલાબમાંથી ખેંચેલો સારો અર્ક તેને સાકરની ચાસણી શેર ૧ માં નાંખી એકરસ કરવાથી ઉંચું ગુલાબ શરબત બને છે. સખ્ત પડતા તાપમાં પીવાથી શરીરની ગરમી નરમ પડી શાંતિ થશે.

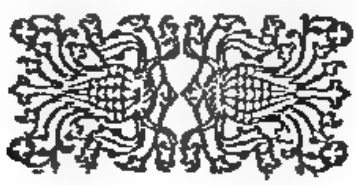
સૂરણનો પ્રયોગ

સૂરણનું શાક, અથવા ઘીમાં તળીને ખાવાથી (અર્શ-હરસ)નો રોગ મટે છે અને દવા તરીકે કામ આપી આરામ કરે છે.

તુલસી પ્રયોગ

તુલસીનાં પાંદડાંનો રસ તોલા એક, તેમાં મરી દાણાં ચારનું ચૂર્ણ સાથે મેળવી સવાર, બપોર, સાંજ એક એક આનીભાર પીવાથી ઝેરી તાવ અને ગમે તેવો સખત તાવ આવ્યો હોય તોપણ આરામ કરે.

(જુદાં જુદાં માસિકોમાંથી સંકલિત)



બાળો. પછી ઉતારીને કેસર તોલો અડધો તથા એલચીનાં કોતરાં કાઢેલ તેનું ચૂર્ણ તોલો એક મેળવી શીશીમાં ભરી રાખવું. આ ચરબતનો પ્રયોગ રોજ અડી તોલાનો છે; જે રોજ ગરમીનાં દિવસોમાં પીવાથી ગરમી શાંત થાય છે, ખાવામાં રૂચિ કરે છે અને શાંતિપ્રદ છે.

દૂધનો પ્રયોગ

અગ્નિથી અગર કોઇ ચીજ ખાવાથી મુખ દાઝી ગયું હોય તો દૂધને ગરમ કરી તેની મલાઇ બનાવી કોગળો મુખમાં ભરવો. એમ દિવસમાં ત્રણ વખત કરવાથી આરામ થાય છે.

કાકડીનો પ્રયોગ

કાકડી તોલા પાંચ બીજ વગરની, લીંબુનો રસ તોલો બાર તેમાં વાટીને તેમાં દાડમનો રસ તોલા ત્રીસ મેળવવો. પછી તેને વજરની ગાળીને રસમાં નાખવા, ખાંડની, મરી, [illegible], આમળા દરેક એકએક આનીભાર લઈ ચૂર્ણ કરી તેની સાથે મેળવવું અને બધે તેલા [illegible] ઉમેરી હલાવી એકરસ કરી [illegible] ભરી રાખવું. તેમાંથી રોજ એક લાખમે [illegible] અને [illegible] [illegible] પીધાથી [illegible] ન કરી દોષ [illegible], [illegible] દોષ તો લાગે, [illegible] [illegible] [illegible] છે.

આદીનો પ્રયોગ

[illegible]

બીજોરાંનાં [illegible] પ્રયોગ

[illegible]

[illegible] પ્રયોગ

લઇ તેનું ચૂર્ણ કરી તે ચૂર્ણથી બમણો ગોળ નાંખી ચણાં જેવડી ગોળી કરી મોંમાં રાખવાથી ઉધરસ તથા દમ મટે.

(૨) બદેડાંની છાલ ફક્ત મુખમાં રાખી ચૂસવાથી સર્વ જાતની ઉધરસ તથા દમ મટે.

ઉપદંશનો ઉપાય

કબોરનાં મૂળને પાણીમાં વાટીને પછી લેપ કરવાથી ઉપદંશનો રોગ અસાધ્ય હોય તોપણ જલદી મટે છે.

ઉલટી પર

કડવા લીંબડાની ગળો તોલો એક, તેને અધકચર કરી અડધો શેર પાણીમાં ઉકાળવી. પછી ઉકાળતાં પાશેર પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી સવાર, સાંજ સહેજ ગરમ ગરમ હોય ત્યાંજ પી જવું, જેથી ત્રણે દોષ—વાયુથી, પિત્તથી કે કફથી થયેલી ઉલટી બંધ થશે.

ઉંદરના ઝેર પર

ઉંદર કરડયો હોય અને તેનાં ઝેરની અસર માલૂમ પડે તો ઉંદરની લીંડી વાટી પાણીમાં મેળવી ચોપડી દેવી.

કબજીઆત માટે પ્રયોગ

જો કાયમી કબજીઆત રહેતી હોય તો તેણે સવારનાં પાંચ વાગે ઠંડું પાણી કે જે રાત્રે ત્રાંબાનાં લોટામાં ભરી રાખ્યું હોય તેને પી જવું. પાણી પી શકાય તેટલું વધારે પીવું જેથી પેટ સાફ થાય અને તંદુરસ્તી વધે છે.

કમળા માટે પ્રયોગ

કડવા લીંબડાની ગળો—તેનો રસ તોલો ૦॥ તથા મધ તોલો ૦। તેને મેળવી દિવસનાં ત્રણ વખત પીવાથી કમળો મટે છે અને આરામ થાય છે.

કાનમાં અવાજ થતો હોય

કાનમાં અવાજ સંભળાયા કરતો હોય તો સરસીયા તેલનું ટીપું નાંખવાથી આરામ થાય છે.

કાનના ચસકા માટે

તલના ચોખ્ખા તેલમાં લસણની એક કળી કકડાવી તે તેલનું ટીપું કાનમાં નાંખવાથી ચસકા મટે તથા કાનમાં પડેલી ધાક પણ મટે.

કાનમાંથી રસી જતી હોય

બીજોરાંનો રસ તોલો એક તથા સાજીખાર તોલો ૦—બન્નેનો કરસ કરી પછી તેનાં ટીપાં બે માત્ર કાનમાં નાંખવાથી કાનમાં રસી, કાનનો દુખાવો અને કાનમાં થતી બળતરા—એ સર્વ

૧૨૭–उत्तम औषध प्रयोगो

અજીર્ણ પર પ્રયોગ

લીંટીપીપર એક તોલો તથા ગોળ બે તોલા લઇ તેમાંથી એક આનીભારની ગોળી બનાવી દિવસનાં ત્રણ વખત સવાર, બપોર, સાંજ ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે.

આધાશીશીનો મસ્તક રોગ

દશમૂળ તોલો એક, બદેસાં તોલો એક, આંબળા તોલો એક, દડિયાનું તોલો એક, દગદર તોલો એક અને લીંબડાંની ગળો તોલો એક–એ છએ ઔષધોને લઇ તે ચૂર્ણને એક શેર પાણીમાં ઉકાળવાં. તોલા દશ પાણી બાકી રહે ત્યારે નીચે ઉતારી ગાળી તેમાં તોલો ૧ નાંખી સવારે ગરમ ઉપર સાંજ પી જવું. આવી મહાબાં મારનું શાંત તથા આધાશીશીનો મહાનો રોગ મટે છે તેમજ મહાનો કોઈ પણ જાતનો રોગી માટે ઉપયોગ છે

આંખોની બળતરા

[illegible] આંખના નાખવાથી આંખોની બળતરા, લાલીનું બળવું આવવું વગેરે મટે છે.

આંખનો રોગ

(૧) [illegible]

(૨) [illegible]

(૩) [illegible]

[illegible]

[illegible]

જૂર્ણજ્વર માટે ઇલાજ

ગળો (લીંબડાની) તોલા બે, તેને એક શેર પાણીમાં ઉકાળી આઠમો ભાગ રહે ત્યારે ઉતારી સહેજ ગરમ હોય તેમાં પીપરનું ચૂર્ણ ગુંજા ત્રણ ઉમેરી પીવાથી ઝીણો તાવ લાગુ પડયો હોય તો મટે છે અને આરામ થાય છે.

ઝાડાના રોગ માટે પ્રયોગ

કાંટા વગરના જાડા અને મોટા બાવળનાં પાંદડાનો રસ તોલો ૦ા દિવસમાં ત્રણ વખત, સવાર, બપોર, સાંજ પીવાથી કોઇ પણ જાતના ઝાડા મટાડે છે.

તાવ ઝીણો લાગુ પડયો હોય તો

કડવા લીંબડાની ગળો બે તોલા અને પાણી સોળગણું લઈ આઠમો ભાગ બાકી રહે ત્યાંસુધી ઉકાળવું. પછી જરા ગરમ હોય ત્યારે લીંડીપીપર ચૂર્ણ ગુંજ ૭ નાંખી સવારે પી જવું. આથી લાગુ પડેલો જૂર્ણજ્વર મટે છે અને રોગી આરામ પામે છે.

તાવ પર

ચાર તોલા કરિયાતાને ચોસઠ તોલા પાણીમાં ઉકાળી ચોથો ભાગ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાથી ગમે તેવો તાવ ચાલ્યો જાય છે.

દમ મટે

ખેડી ભોંરીંગણી, છરૂ અને આંબળાં એ ત્રણે સરખે વજને લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી ગુંજા ૩-દિવસનાં ત્રણ વખત સવાર, બપોર, સાંજ મધ સાથે ખાવાથી કોઈ પણ જાતનો દમ મટે છે.

દસ્ત સાફ માટે પ્રયોગ

હીમજી હરડે (હીમજ) તેને એરંડિયા તેલમાં શેકી નાંખવી. પછી તેનું ચૂર્ણ કરી બાટલીમાં ભરી રાખવું. તેને જમ્યા પહેલાં સવારે અને રાત્રે બે આની ભાર પાણી સાથે લેવાથી દસ્ત સાફ આવે અને મન પસંદ રહે.

દાંત મજબૂત કરવાનો પ્રયોગ

(૧) જે માણસ રોજ કાળા તલ તોલા બે ચાવી તેના ઉપર ઠંડું પાણી પીએ તેના દાંત મજબૂત થાય છે અને જિંદગી સુધી પડતા નથી.

(૨) બદામનાં ઉપરનાં છોડાંને બાળી નાખી કાળી રાખ કરવી. તેમાં ચોથો ભાગ સિંધાલૂણ નાંખી સૂર્યોદયે દાંતે ઘસવું. આ પ્રયોગ દાંત સાફ મજબૂત કરી જન્તુ થવા દેશે નહિ.

દાંતમાં રસી થઇ હોય તો

દાંતમાં પરૂ થયા કરતું હોય તો દાંત સાફ રાખવા અને

રોગોને મટાડી આરામ કરે છે.

કોઢ (સફેદ) માટે પ્રયોગ

હરતાલ અને ભાબચી સરખે વજને લઇ તેનું ચૂર્ણ કરી પછી તે ચૂર્ણને ગોમૂત્રની અંદર વાટીને લેપ કરવાથી સફેદ કોઢ મટે છે.

ખાનપાન—પરસ્પર વિરોધી

કોકું, કેરડાં, ખાટાં ફળ, મીઠું, કળથી, દહીં, તેલ, કોંટાં ઉગેલાં કઠોળ, દારૂ અને ભાંજુ એ સઘળામાંથી કોઇ પણ એકની સાથે દૂધ ખાવાથી ઝેર જેવી અસર થઇ જુદી જુદી જાતનાં શરીરમાં રોગો ઉત્પન્ન કરે છે અને તંદુરસ્તી બગાડે. ફણસ સાથે દૂધ, દહીં, અડદની દાળ મધ અથવા ઘી ખાવું નહિ. મધ સાથે મૂળા ખાવા નહિ. દૂધ સાથે મૂળા, કાચી કેરી અને ભાંજુ ખાવા નહિ. કેળાં સાથે દૂધ કે છાશ પીવી નહિ.

ગાંઠા માણસ માટે દવા

પીળાં ફૂલની ઝીંઝવડી, તેનો રસ કાઢી દિવસનાં બે વખત સવારે સૂર્યોદયે તથા સાંજે સૂર્યાસ્તે તેટલો અડધો તેમાં મધ તોલો ૧ મેળવી પીવાથી મરડાના કરેક જાતના રોગો મટે, તેમ આંખે, મગજ શાંત રહે તેમજ [illegible] અસર પણ [illegible].

ચૂમકું ન પાકવું હોય તો

ચૂમકું પાકવું ન હોય તો કપૂરની [illegible] અને પડેલો તાંદુ પાણીમાં પલાળી કપડાનાં [illegible] [illegible] (ટેલીન) [illegible] ચૂમકું [illegible] [illegible].

ખાંડી ઘાટી ઘઇ હોય તો

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

પેટનાં કૃમિ માટે

ચાવડીંગને જરા તેનું ઉપરનું પડ ઉખડી જાય તેમ ખાંડવાં. પછી તેનાં મગજનું વજ્રમાગ ચૂર્ણ બનાવવું. પછી તેને સવાર, બપોર, સાંજ ચાર ચાર ચણોઠીભાર મધ સાથે આપવાથી પેટનાં કરમનો રોગ મટે. બાળકોને ઉંમરનાં પ્રમાણમાં ઓછું વજન આપવું.

પ્રમેહ પર પ્રયોગ

(૧) આંબળાનો રસ તોલો ૦॥, હળદર તોલો ૦। અને મધ તોલો ૦।-તેને મેળવી પીવાથી કોઇ પણ જાતનો પ્રમેહરોગી નીરોગી થાય છે.

(૨) કડવા લીંબડાની મજો-તેનો રસ તોલો એક સવાર સાંજ, મધ તોલો ૦। સાથે એકરસ કરી પીવાથી સર્વ જાતનાં પ્રમેહનાં રોગો મટાડે છે અને આરામ કરે છે.

બરલ પર પ્રયોગ

મીઠી કુંવારનો રસ તથા હળદર-ચૂર્ણ સરખે વજને લઇ મેળવી એક આનીભાર સવારે તથા એક આનીભાર સાંજે લેવાથી બરલની ગાંઠથી થયેલા રોગો અને બરલમાં આવેલો સોજો મટે. રોગીને આરામ થાય.

બહેરો સાંભળતો થાય

કુંણી બીલીને ગોમૂત્રમાં વાટીને તેની ચટણી બનાવવા. તેનાથી ચારગણું તેલ તલનું લેવું તથા સોળભાગ બકરીનું દૂધ અને સોળ ભાગ પાણી નાંખી સઘળા એકરસ કરવાં. પછી તેને ઉકાળવાં. ઉકાળતાં તેલ બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી પછી તે તેલને ગાળી આ તેલ કાનમાં નાંખવાથી બહેરો સારો થાય છે.

બળવાથી પડેલાં ચાંદા રૂઝાય

જવને બાળી તેની કાળી રાખ બનાવી તે રાખને તલનાં તેલમાં મેળવી કોઇપણ રીતે બળેલાં શરીરનાં ભાગ પર ચોપડવાથી ચાંદાં રૂઝાય અને આરામ થાય.

બળેલો ભાગ સારો થાય

તાંદળજાની ભાજીનો કાઢો કરી, તેની અંદર ઘી નાંખી શરીરનો જે ભાગ બળી ગયો હોય તે પર ચોપડવાથી બળેલો ભાગ સારો થાય.

બાળકનાં રોગો પર

અતિવિષની કળીનું ચૂર્ણ ચણોઠીભાર દિવસમાં બે વખત સવાર, સાંજ મધમાં મેળવી ચટાડવાથી ઉધરસ, તાવ, ઉલટી, ઝાડા વગેરે મટાડી બાળકને તંદુરસ્તી આપે છે.

બાળકના દાંત જલદી આવે

જે બાળકને દાંત ઉગવા સંબંધી પીડા થઇ હોય તેને દાંત

દિવસનાં ચાર વખત જમ્યા પછેલાં બે વખત તથા સવારે અને રાત્રે સૂતી વખતે બે વખત મીઠાના પાણીના કોગળા કરવા. સડેલા સિવાય-નાં દાંત પડાવશો નહિ.

દૂઠતા અર્શ માટે પ્રયોગ

કાળા તલ તોલો એક—તેને બારીક વાટી તેમાં માખણ તાજું તોલો એક તથા સાકર તોલો એક મેળવી દિવસમાં ત્રણ વખત, સવાર, બપોર, સાંજ ખાવાથી દરસમાંથી પડતું લોહી બંધ કરી દરદ મટાડે છે.

પાવણ ઓકતું બાળક

જે બાળક પાવીને ઓકતું હોય તેને સૂંઠ, પીપર અને મરી નરમાં લઇ ચૂર્ણ કરી તેમાંથી દિવસના બે વખત સવાર સાંજ ચૂર્ણ અડધા અડધા લઇ મધ અને ઘી સાથે ચટાડવાથી પાવણ ઓકવાનો રોગ મટે છે અને ઘેવણ સારી રીતે પચવા માંડે છે.

ધોળા વાળ કાળા થાય

લીંબડાની લીંબોળીને પડેલાં ઝાંખરાંના મૂળની ભારના રેતી અને સુકાયા પછી પાછી તેનાં બીજની ભારના કાળાની ભારના રેતી. એ રીતે બાવનાં લીધેલી લીંબોળીનું તેલ કાઢવું અને તેનું નાકમાં દીવું પછી ચંપલથી (નરમ) કરવાં [illegible] કાળા થાય છે. પણ—બાવાનાં [illegible]

નાકમાંથી પડતું લોહી

[illegible]

[illegible]

[illegible]

બંધ થાય છે અને થયેલો મટે છે.

માથાનો દુખાવો મટે

ખસખસને દૂધની અંદર સારી પેઠે વાટી લઈ પછી તેનો મસ્તક પર લેપ કરવાથી મસ્તકનો દુખાવો શાંત થઇ મટે છે.

માથાનો ભયંકર રોગ

ચારોલી, જેઠીમધ, કઠ, અડદ અને સિંધાલૂણ-એ પાંચે ઔષધોને સરખે વજને લઈ બારીક ચૂર્ણ કરી તેને મધમાં મેળવીને પછી માથા પર લેપ કરવાથી ભયંકર રોગ મટે છે.

માથું દુખે ત્યારે

શતાવરી, ધ્રો (દૂર્વા), કાળાતલ અને સાટોડી-એ પાંચે ઔષધો તોલો એક એક લઇ તેને પાણીની અંદર વાટી પછી તેનો માથા પર લેપ કરવાથી સર્વ જાતનો માથાનો દુખાવો મટે છે અને આરામ કરે છે.

માર વાગેલ હોય તો

સાજીખાર, હળદર, દારૂ હળદર, એ સઘળાં સરખે વજને લઇ વાટી માર વાગેલો હોય ત્યાં દિવસે લેપ કરવાથી આરામ થાય છે.

માંદગીમાં જળપ્રયોગ

તાવમાં, સળેખમમાં, પડખાંનાં દુખાવામાં (શૂળમાં), ગળામાં થયેલા કફના રોગમાં, આફરામાં, વાયુ અને કફથી થયેલા કોઇપણ વ્યાધિમાં, પાણી જે પીવું તે ઉકાળીને પછી ઠંડું કરેલું જ પીવું; જે શરીરની તંદુરસ્તી જલદી સુધારવામાં મદદ કરે છે.

મુખમાં ચાંદાં પડયાં હોય

અગ્નિથી અગર કોઈ ચીજ ખાવાથી મુખ દાઝી ગયું હોય તો દૂધનો કોગળો મોંમાં ભરી રાખી થાકી જવાય ત્યારે બીજો એમ દિવસનાં ત્રણ વખત કરવાથી આરામ થાય છે અને મુખ સાફ થાય છે.

મુખ પરના ડાઘ કેમ જાય?

જીરૂ, શાહજીરૂ, કાળા તલ, સરસવ એ સઘળાં સરખે ભાગે લઇ દૂધ સાથે વાટયા પછી મુખ ઉપર ચોપડવાથી પડેલા ડાઘ નાબૂદ થાય છે. મુખ ચંદ્ર જેવું થાય છે.

મુખ પર થતા ખીલનો ઉપાય

ગોરોચન અને મરી એ બંને ઔષધોને સરખે ભાગે લઇ તેને સારી પેઠે પાણીની અંદર વાટીને લઢવું. પછી તેનો મુખ પર લેપ કરવાથી મુખ પર થયેલા ખીલ મટે. પેટ સાફ રાખવું. (રાત્રે હિમેજ લેવી.)

મેદ વધ્યા પર

ચૂલા પર એક શેર પાણી મૂકી તેનો અડધો ભાગ બળતા

જલદી ઉગાડવા માટે તેનાં દાંતની પાળ ઉપર, પેઢાં પર મધ અને પીપરનાં ચૂર્ણથી હલકે હાથે ઘસવું જેથી તુરત દાંત આવવા લાગે છે અને પીડા મટે છે.

બાળદવા

લીંડીપીપર, અતિવિષની કળી, નાગરમોથ અને કાકડાશીંગી—એ સર્વ ઔષધો સરખે વજને લઇ ચૂર્ણ કરવું. પછી રોજ બાળકોને ગુંજા બે બે સવાર, બપોર, સાંજ મધ સાથે ચટાડવાથી ઝાડા, શ્વાસ, ઉધરસ, શરદી અને ઉલટીનો રોગ મટે.

બુદ્ધિ તથા યાદશક્તિ માટે

માલકાંકણી તોલા પાંચ, પીપરીમૂળ તોલા અઢી અને તજ તોલા અઢી—સઘળાં બારીક વાટી દશ તોલા ગોળની અંદર મેળવી તેની તોલા ૦ા ને વજને ગોળીઓ વાળવી. પછી રોજ એક ગોળી સવારે તથા એક ગોળી સાંજે ખાવી. મગજ સુધરે, બુદ્ધિ ખીલે, અશાંત મગજ શાંત થાય, ગાંડપણ સુધરે, ભૂખ સારી લાગે અને યાદશક્તિ વધારે છે.

જલંધરનો ઉપાય

દીવેલથી, ત્રિફળાચૂર્ણ અને એરંડિયું તેલ એ સરખે વજને લઈ મેળવી લેપ કરવાથી જલંધરનો નાશ થાય.

ભૂખ લગાડે—પાચન કરે

(૧) લીંબુનો રસ લેવાથી અગર જમતી વખતે અનાજ સાથે ખાવાથી પાચનશક્તિ થાય, પાચન થાય, ભૂખ લગાડે અને જમવામાં રુચિ કરે.

(૨) [illegible] તથા [illegible] તેને [illegible] દેવ પાણીમાં [illegible] ભૂખ લાગે છે.

અનાજના રોગ પર

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

લેપ કરવો. આથી વાયુની પીડા જલદીથી મટી જાય છે.

વાયુના રોગ

(૧) લીંબુનો રસ લેવાથી અગર જમવા વખતે અનાજ સાથે નીચોવી ખાવાથી વાયુનાં રોગો મટે તથા ખાધેલું પાચન કરી રૂચિ કરે.

(૨) લસણની કળી ચાર સવારે તથા ચાર સાંજે જમવા સાથે ચટણીના રૂપમાં ખાવાથી વાયુનો નાશ થાય છે અને લાંબા વખતનો અજીર્ણનો રોગ જાય અને ભૂખ સારી લાગે છે.

વાળ ખરી પડતા હોય તો

જેઠીમધ, કાળું કમળ અને દ્રાક્ષ એ ત્રણે પાંચ પાંચ તોલા ઔષધોને બારીક વાટી તેની અંદર તલનું તેલ તોલો એક, ગાયનું ઘી તોલો એક તેમાં ઉમેરી સારી પેઠે એકરસ કરી પછી લેપ કરવાથી વાળ ખરી પડતા હોય તો બંધ થઈ વાળ ઘાટા અને મજબૂત થાય છે.

વાળ લાવવાનો ઉપાય

(૧) જેઠીમધ અને દળીયા કાઢેલા લીલાં આંબળાં એ બંને સરખે ભાગે લઇને તેને વાટવાં અને લદવા પછી તે ઔષધો એક ભાગ તથા તલનું તેલ ચાર ભાગ, ગાયનું દૂધ સોળ ભાગ અને પાણી સોળ ભાગ લઇ એ ચારે પદાર્થોને એકત્ર કરીને તેલ બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળવું. પછી તેલને ગાળી લેવું. આ તેલનું નાકમાં નસ્ય (ટીપું) લેવાથી માથું, મૂછ અને દાઢીએથી જતા રહેલા વાળ પાછા આવે છે.

(૨) હાથીદાંતને બાળીને કરેલા કોલસા અને રસવન્તીને બંને સરખે વજને લઇ બકરીનાં દૂધમાં વાટીને જે જગાએ વાળ લાવવા હોય તે જગાએ લેપ કરવાથી વાળ ઊગે છે. હથેળીને સંભળાવી, નહિતર ત્યાં વાળ ઊગી આવશે.

વાળ વધારવાનો ઉપાય

(૧) ગોખરૂ અને તલનાં ફૂલો એ સરખે વજને લઈ ચૂર્ણ કરી અને ઘી સરખે ભાગે મેળવી પછી તેનો લેપ માથા પર કરવાથી સારી રીતે વાળ વધે છે.

વાળ વધે અને કાળા પણ થાય

(૨) તલ, આંબળાં, કમળનું કેસર અને જેઠીમધ એ ઔષધો એક એક તોલો લઈ તેને ચોખ્ખું મધ લઇ તેમાં વાટવું અને લગાડવું; જેથી કેશ વધારે છે અને કાળા પણ થાય છે.

શીતળાનો ઉપાય

શીતળા આવતા અટકાવવા માટે ઘરમાં સવાર, સાંજ કડવા નાં પાનનો ધૂપ કરવો. લીંબડાનાં પાંદડાંને ઉકાળી ઘરમાં તે

સુધી ઉકાળવું. પછી તે ગરમ હોય ત્યારેજ રાત્રે પીવાથી ભેદ રોગ જેને હેરાન કરતો હોય તેને મટાડે છે.

મેલેરિયા માટે

ચાર તોલા ખડસલીઓ (પિત્તપાપડો) તેને ખાંડી એક શેર પાણીમાં ઉકાળી આઠમો ભાગ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી લેવું. પછી સદેજ ઉનો હોય ત્યાંજ પી જવાથી ગમે તેવો પિત્ત જ્વર (મેલેરીયા) રોગ મટે છે અને આરામ થાય છે.

જુવાન થવું હોય તો

અશ્વગંધા તોલા વીસ અને વરધારો તોલા વીસ લઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું. પછી તેને ઘીવાળા વાસણમાં રાખવું. એ ચૂર્ણ રોજ સવારે તોલા અડધો માપનાં દૂધમા મેળવી પીએ તો શરીરે કરચલી પડેલો માણસ પણ જુવાની ધારણ કરે; ધોળા વાળ કાળા થાય.

રતાંધળો ચશ્મા હોય તો

સાટોડીના મળને દૂધમાં ઘસીને આંખમાં આંજવાથી જેવી રીતે સૂર્ય અંધારાનો નાશ કરે છે તેવી રીતે રતાંધળો મારો થાય છે.

લોહી બગડેલું કેમ ઓળખાય ?

જેનું લોહી બગડેલું હોય તેને શરીરમાં ચેતના થાય, શરીર ઘસી નેવા જેવું લાગે, અગવડતા થાય, રાતા આખાં શરીરે નીકળે, ખાજ થાય અને શરીરે ફોડલાઓ પણ થાય.

પીંડી કરડે તેના પર પ્રયોગ

પીંડી કરડ્યો હોય તો તે ઉપર તરતજ [illegible] નીકળેલું [illegible] તરતજ [illegible] તરતજ [illegible] કરી [illegible] (ઘી [illegible] અને [illegible]) [illegible] કરી [illegible] [illegible] કરો [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

ચીકીનાં કંગન પર ઝાપટી

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

૧૨૮–ગામડાનો વૈદ્ય

આંખનું ફૂલું

(૧) નાગરમોથને ધાવણમાં ઘસી આંખે આંજવાથી ફૂલું મટે છે. તેવીજ રીતે બદેકાનું મીંજ મધમાં ઘસીને આંજવાથી ફૂલું મટે છે.

(૨) કપૂરને મધમાં મેળવી આંજવાથી ફૂલું મટે છે.

(૩) બાવળના ફૂલનો રસ તથા ઘોડીનું મૂત્ર સાથે મેળવી આંખમાં આંજવાથી પરવાળાં મટે છે.

(૪) સાટોડીનું મૂળ પાણીમાં ઘસી આંજવાથી ફૂલું મટી જાય છે.

આંખની રતાશ

(૧) સમુદ્રફીણ અને સાકર સમભાગે લઇ બારીક વાટી સળી ભરી આંખે આંજવાથી રતાશ મટે છે.

(૨) બાવળનાં ફૂલ અને રક્તચંદન ઘસી પાણીમાં વાટી અંજન રીતે આંખમાં લગાડવાથી રતાશ મટે છે.

ખાંસી માટે

(૧) કેળનાં સૂકાં પાન લાવી બાળી તેની રાખ કરી તેમાં જરા લવણ મેળવી દિવસમાં ચાર વાર મધમાં મેળવી ચાટવાથી ખાંસી મટે છે. આ દવા કુકડીઆ ખાંસી માટે પણ ઉત્તમ છે.

(૨) ધઉંનો લોટ તોલા ૨૦ લઇ તેમાં ૫ તોલા મીઠું–લવણ નાંખી પાણીથી બરાબર બાંધી તેનો ગોળો કરી ચૂલામાં નાંખી બાળી વાટી રાખવું. ૦। તોલો દવા મધમાં દિવસમાં ત્રણવાર ચાટવાથી ખાંસી મટે છે.

ચામડીના દરદો

રતવા, વિસર્પ, દરાજ, ખસ, ખૂજલી અને ખરજવા જેવા ત્વચારોગ માટે ગેરને પાણીમાં વાટી લેપ કરવાથી ચામડી સાફ થઇ એવી જાતનાં દરદો મટી જાય છે.

તરસ લાગતી હોય

અત્યંત તરસ લાગતી હોય ત્યારે ગેર (સોનાગેરૂ માટી કહે છે) ૦। તોલો થોડા પાણીમાં મેળવી પીવાથી સારો લાભ થાય છે.

તાવ અને પેટનું દરદ

નવા તાવમાં ગેરૂ અને નવસાગર સમભાગે લઈ વાટી લેવું અને તેમાંથી ૦। તોલો દવા સવારસાંજ પાણી સાથે પાવી, તો તાવ ઉતરે છે ને પેટનું દરદ પણ મટી જાય છે.

તાવ જ્વર માટે

(૧) સૂંઠ તો. ૦।, લીંબડાની ગળો તો. ૦।।, એ બેને કચરી ૦ તોલા પાણીમાં નાંખી માટીના વાસણમાં તેનો ઉકાળો કરવો,

પાણી સવારસાંજ છાંટવું તથા દરેક માણસે કડવા લીંબડાનાં પાંદડાંનો રસ તોલો ૦ સવારે તથા તોલો ૦ સાંજે પીવો.

શીળસ માટે પ્રયોગ

દુર્વા (દ્રો) અને હળદર બંને ઔષધો સરખે ભાગે લઇ તેને વાટી પછી તેનો લેપ શરીરે કરવાથી શીળસ મટે છે.

સુજેખમ માટે પ્રયોગ

આદુનો રસ તોલો ૦ તથા તેનાથી અડધા ભાગનું મધ મેળવી સવાર, બપોર, સાંજ પીવાથી સુજેખમનો રોગ મટે છે.

સોજા પર

પીલીનાં પાંદડાંનો રસ કાઢી તોલો અડધો લઇ તેમાં મરી દાણાં ૭ ચૂર્ણ વાટી એ નાંખી મેળવી પીવાથી સર્વ પ્રકારના સોજા મટે છે. પાંડુરોગ, કબજીઆત અને દરસને ગુણકારી છે.

સંગ્રહણી મટે

ચૂંક અને બીજી જાતિને માટે સુકેજ પાણીમાં નાખી વાટવાં. પછી સવાર સાંજ તોલો ૦ લેવાથી સંગ્રહણી રોગ જાય છે. રોગી આરામ પામે છે.

મુંઝારા પર

[illegible] ([illegible])

દરેક માટે પ્રયોગ

[illegible] દરેકનો રોગ મટે છે.

દરેકનાં ઝાડી પડતું લોહી

[illegible]

દોરડાનો ઉપાય

[illegible]

રક્તસ્રાવ વગેરે પર

બકરીનું દૂધ તો. ૨૦, પાણી તો. ૪૦ અને ગેરૂ તો. ૦। મેળવી દરરોજ સવારસાંજ પીવાથી રક્તસ્રાવ, રક્તપ્રદર, રક્તાર્શ, રક્તાતિસાર વગેરે મટે છે.

સુવાવડીને તાવ

સુવાવડ વખતે કોઇક રીતે ઠીક રીતે સ્વચ્છતા ન રાખવાથી કે દાઇની અશુદ્ધતાથી જ્વર-તાવ આવે છે. એમાં કેટલીકવાર તાવ વધારે હોય છે; સાથે તરસ, બકવાદ, મૂર્ચ્છા વગેરે ઉપદ્રવો હોય છે આવા તાવમાં કાયફળની છાલનું ચૂર્ણ ૦। તોલો, સાકરના શરબતના અનુપાન સાથે આપવાથી જાદુની માફક તાવ વગેરે સર્વ ઉપદ્રવો મટી જાય છે. દવાની એ ત્રણ માત્રાથી વધુ માત્રા ન આપવી અને લાભ પણ એટલામાં બરાબર થાય છે.

સોજા, વ્રણ અને ચોટ લાગવી વગેરે

(૧) હળદરને ગૌમૂત્રમાં ઘસી જરા ગરમ કરી લેપ કરવાથી લાભ થાય છે; સોજો મટે છે.

(૨) હળદરને ઘીમાં વાટી લેપ કરી તેના પર કપાસ મૂકી પાટો બાંધી લેવો. ચોટ-સોજા મટે છે.

(૩) કુંગળી અને હળદર બંનેને વાટી ઘીમાં થોડુંક ગરમ કરી ચોટવાળી જગા પર લગાડવું.

(૪) હળદરના ચૂર્ણને બકરીના દૂધમાં વાટીને શરીર પર માલીસ કરવાથી ચામડીનાં દરદ-ખૂજલી મટે છે.

(૫) જૂના વ્રણોમાં હળદરનું ચૂર્ણ છાંટવાથી ફાયદો થાય છે.

(૬) હળદરનાં ચૂર્ણને આકડાના દૂધમાં વાટીને હરસના મસા પર લગાડવાથી આઠ દહાડામાં હરસના મસા મટે છે.

માંકડ મચ્છર માટે

આકડાનાં પાકેલા પાન લાવી તેને સુકવી લઇ પછી તેને અંગારા પર મૂકી ધૂણીધુંવાડો આપવાથી મચ્છર ભાગી જાય છે. ખાટલા પાસે ધૂણી આપવાથી માંકડ પણ ભાગી જાય છે ને આખા ઘરમાં ધૂપ કરવાથી ઉંદર પણ રહેતા નથી.

(જુલાઇ ૧૯૩૬ ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી)

જ્યારે ૫ તોલા બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ગાળી દરરોજ સવારનાં પીવાથી તાવ મટી જાય છે.

(૨) દારૂડિયાનો રસ તો. ૦૧–જરા મધ મેળવી લેવાથી તાવ મટે છે. તેવીજ રીતે બાવળનાં પાન સૂંઘવાથી ચોથીઓ તાવ મટે છે.

બાળકોની આંખો દુખવી

(૧) દૂધની મલાઇ લાવી દરરોજ રાત્રે આંખો પર બાંધી આપવી. ત્રણ દહાડા ઉપાય કરવાથી દૂખતી આંખ સારી થાય અને રતાશ પણ મટી જાય.

(૨) બકરીનું દૂધ આંખ પર પોતાં ભીંજવીને રાખવાથી નેત્ર-પીડા મટે છે.

(૩) દાડમનાં પાન વાટી તેની બે લુગદી બનાવી તે લુગદીને ઘોડીક વાર માટીના ભરેલા પાણીવાળા વાસણ પર રાખી ઠંડી થયા બાદ આંખે બાંધવાથી પીડા મટે છે.

(૪) ફૂંવારનો ગરમ ઠોડી લાઇ કરી તેને આંખ પર બાંધવાથી સારો લાભ થાય છે. રેલ્વીકચર ફૂંવારના રસનાં ટીપાં પણ નાખી શકાય છે. બે દાંત આવવાથી આંખો દુખતી હોય તો દાંત જલદી નીકળે તેવા પણ ઉપાયો કરવા જોઇએ.

(૫) કડવાં નાંખવાનું તેલ નાંખવું અને ઝીંક તેલ પગના તળીયાંમાં દરરોજ ઘસવું એથી આંખને સારો લાભ થાય છે.

(૬) મોટા બાળકોની આંખો દુખતી હોય ત્યારે દરેડાના, કરેલી, અર્જુન અને ઇસબગુલ પાણી આંખે લેપ કરવાથી આરામ થાય છે.

આંખેડા કાઢ કાંપનાર જડી

(૧) [illegible]

ભૂખ લગાડનાર ઉપાયો

(૧) [illegible]

[illegible]

[illegible]